वीडिओकॉन
की ओर से
४०,००० रु.
की निःशुल्क
र्ग पहेली प्रतियोगिता

मेरी सहेली

अक्टूबर १९९५

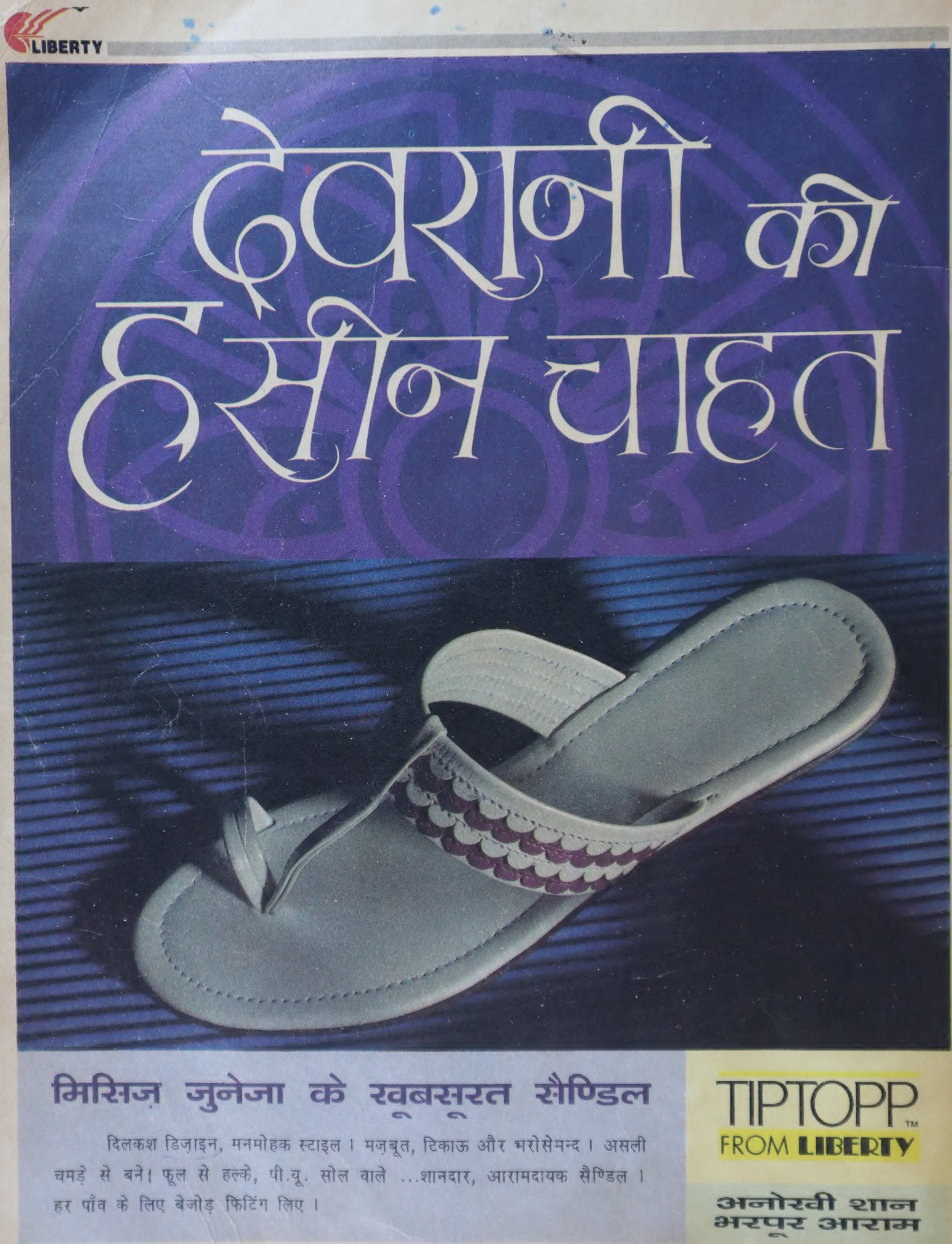
संपादक — हेमामालिनी

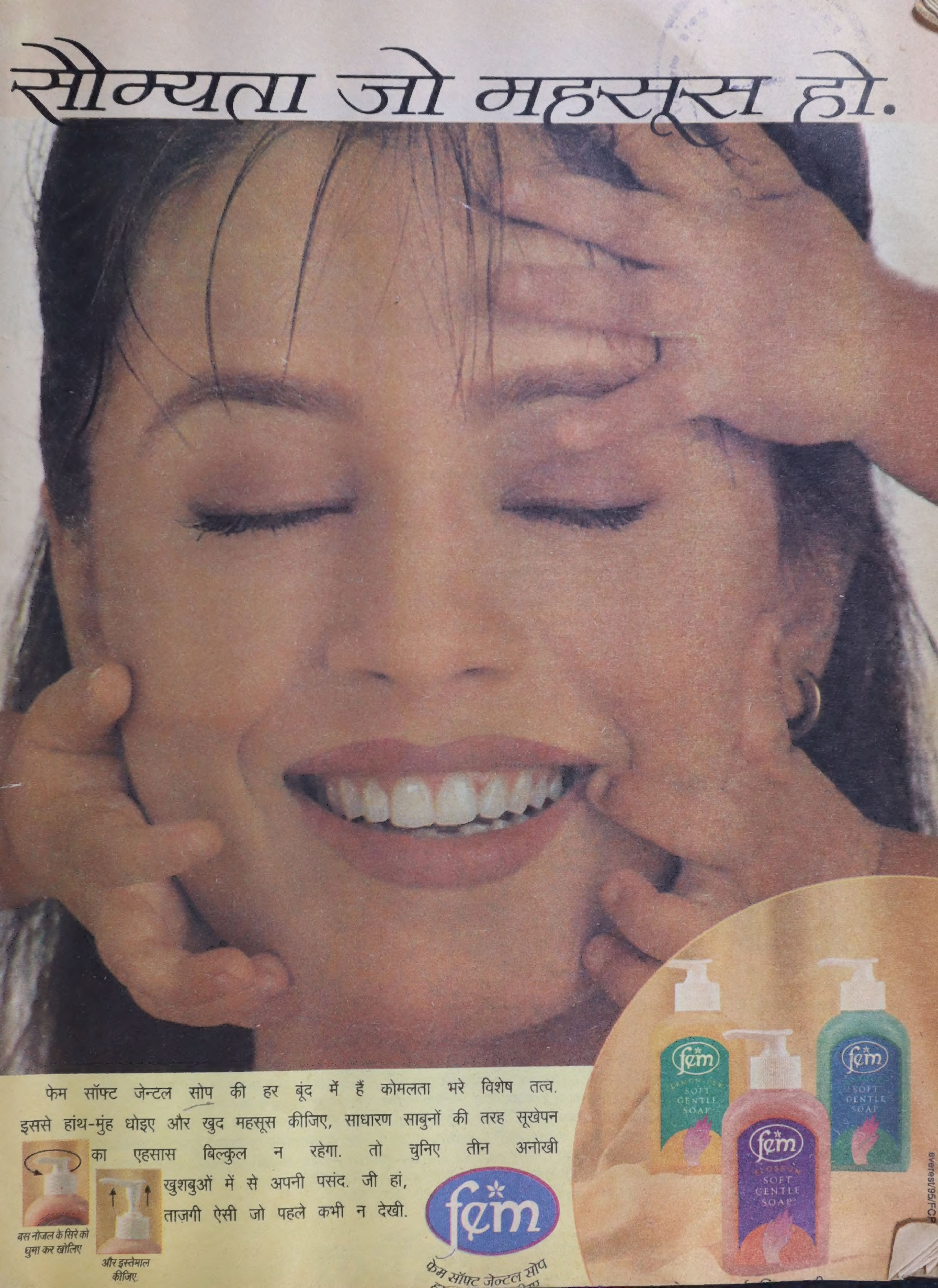
रिश्ते-नाते स्पेशल



- परिवार को टूटने से बचाने के २० टिप्स
- बेटा घर का दीपक- बेटी रोशनी है
- संबंधों के सिमटते दायरे
- प्यार में तक़रार भी ज़रूरी है
- जेनरेशन गैप- कौन पाटे यह खाई?
- जब सगी बहनें देवरानी-जेठानी बनें
- स्वार्थ के धरातल पर टिके ये रिश्ते...

मूल्य — १५ रु.


LIBERTY
देवरानी की
हसीन चाहत
मिसिज़ जुनेजा के खूबसूरत सैण्डिल
दिलकश डिज़ाइन, मनमोहक स्टाइल। मज़बूत, टिकाऊ और भरोसेमन्द। असली चमड़े से बने। फूल से हल्के, पी.यू. सोल वाले ...शानदार, आरामदायक सैण्डिल। हर पाँव के लिए बेजोड़ फिटिंग लिए।
TIPTOPP™
FROM LIBERTY
अनोखी शान
भरपूर आराम



सौम्यता जो महसूस हो.
फेम सॉफ्ट जेन्टल सोप की हर बूंद में हैं कोमलता भरे विशेष तत्व. इससे हांथ-मुंह धोइए और खुद महसूस कीजिए, साधारण साबुनों की तरह सूखेपन का एहसास बिल्कुल न रहेगा. तो चुनिए तीन अनोखी खुशबुओं में से अपनी पसंद. जी हां, ताज़गी ऐसी जो पहले कभी न देखी.
बस नोजल के सिरे को घुमा कर खोलिए
और इस्तेमाल कीजिए.
fem
फेम सॉफ्ट जेन्टल सोप
fem
SOFT GENTLE SOAP
fem
SOFT GENTLE SOAP
fem
SOFT GENTLE SOAP
everest/95/FCP



खुशियों का अनूठा संसार
वीडियोकॉन
वॉशिंग मशीन के
१०,००,००० से
अधिक परिवार
न्यूरो फज़ी
• उत्कृष्ट वॉशिंग मशीन
• न्यूरो फज़ी कंट्रोल
• ३१०० वॉश कॉम्बिनेशन
• अनोखा ऑप्टिकल सेंसर
अन्य विशेषताएं
— लोड सेंसर
— भिगोने की सुविधा
— एंटी स्टेटिक
— प्रोग्राम टाइमर
— कम आवाज़ — तकनीक का कमाल.
NA-F55Y6T
रु. २९,९९०/-
V-NA-811
रु. १३,९९०/-
V-NA-200E/V-NA-200T
रु. ५,९९०/- रु. ६,९९०/-
V-NA-400T
रु. ८,९९०/-
V-NA-250DX
रु. ७,४९०/-
भारत का मनपसन्द, एक बेज़ोड लीडर, जिसे १०,००,००० से अधिक परिवार बना चुके हैं अपने घर की शान. वीडियोकॉन के हरेक मॉडल में है विश्वविख्यात जापानी पल्सेटर टेक्नोलॉजी. अब मिलिए NA-F55Y6T न्यूरो फज़ी से. वीडियोकॉन की ६ किलो धुलाई क्षमतावाली नवीनतम व अत्याधुनिक वॉशिंग मशीन. सूझ-बूझ से काम करने वाली.
भारत की पहली माइक्रो कम्प्यूटर नियंत्रित, प्रोग्रामयुक्त, पूर्णत: ऑटोमैटिक वॉशिंग मशीन-V-NA-811 टेक्नो-क्लीन.
४.१ किलो की बृहत्त क्षमतावाली सेमी-ऑटोमैटिक वॉशिंग मशीन-V-NA-400T. महाशक्तिशाली ३ किलो धुलाई क्षमतावाली सेमी-ऑटोमैटिक मशीन-V-NA-250DX सुपर वॉश. भारत की सर्वप्रिय सुगठित मशीन-V-NA-200T. और सबसे किफायती ३ किलो वाली सेमी-ऑटोमैटिक-V-NA-200E.
जी हां, अब घर ले आइए ख़ुशहाली. आज ही.
वीडियोकॉन



दीप जलता रहे हर घर में सदा. मन में रौशन रहे उम्मीदों के चिराग़. आप सब को दीपावली का यह रौशन पर्व बहुत-बहुत मुबारक हो. भगवान से यही प्रार्थना की है, खुदा से यही इल्तज़ा है मेरी.

आओ फिर एक बार दोस्ती का हाथ बढ़ाएं. रिश्तों की खुशबू से घर-आंगन महकाएं. हर सहन में आने वाले पथिक के लिए स्वागत का इक दीया जलाएं. साथ ही, कुछ जिक्र हो उन बातों का जो स्त्री महत्ता के लिए वाज़िब हैं. कुछ ज़रूरी मुद्दे हैं, जिन पर ज़िक्र करना अहम-सा हो गया है. शायद इसी वजह से पेईचिंग (चीन) में चौथी अंतरराष्ट्रीय महिला कॉन्फ्रेन्स की गई. महिलाओं से जुड़े कुछ सवाल जैसे की दस साल की लड़की के साथ बलात्कार, जिसमें पुलिस वाले भी शामिल हों. वाह! क्या पुरुषत्व है. ये आर्य पुत्र हैं, जिनके अधिकार सुरक्षित हैं. लेकिन सवाल यह है कि महिलाओं पर हो रहे अत्याचारों और मजबूरी की जिंदगी जीने की त्रासदी पर कॉन्फ्रेन्स में जिक्र हुआ? क्या यह सवाल उठाया गया कि औरतों पर हो रहे अत्याचारों को किस प्रकार रोका जा सकता है? इसके बुनियादी कारण क्या हैं? ऐसी सामाजिक व्यवस्थाएं क्यों हैं? या क्या औरतों पर होने वाले अत्याचार शाश्वत हैं? पेईचिंग में बड़े-बड़े ओहदे वाली जो महिलाएं शिरकत के लिए गई थीं, क्या वे यह कह सकीं कि वे उस मुल्क से आई हैं जहां बलात्कार की गई लड़की तो सज़ा पाती है, पर बलात्कारी स्वतंत्र घूमता रहता है, फिर किसी नाजुक पक्षी जैसी मासूम बच्ची पर गिद्ध की तरह झपट्टा मारने के लिए. समाज सुधार की गुहार लगाती ये मंडली, महिला हित में चीख़-चीख़ कर भाषण करने वाले ये सफेदपोश लोग क्या जानें बलात्कारी मासूम लड़की का दर्द, काश! वो इनकी अपनी बेटी होती. कहां मालूम है इन्हें उन आंसुओं के लावे की आग, जो एक तलाकशुदा औरत की आंखों से निकलते हैं. किसे एहसास है इनकी टीस का. इनके जख्म से रिसता खून कभी दिखा है इन्हें? इन्हें तो दिखते है बड़े-बड़े महल चौबारे, ऐशो इशरत की जिंदगी, पावों के नीचे बिछे कालीन, ये क्या जानें कांटों की चुभन. फिर भला प्रतिनिधित्व करने वाली ये हिस्तयां क्या न्याय कर पाएंगी आम औरत के साथ.

ये कैसी कॉन्फ्रेंस आयोजित की गई है, जहां बेनजीर भुट्टो ने कश्मीर का का मुद्दा उठाया. काश, उन्होंने अपने देश कराची की औरतों की दयनीयता पर विचार किया होता. इस सम्मेलन में लगभग २०० मुल्कों का प्रतिनिधित्व करने वाली तकरीबन ३०,००० महिलाएं शामिल हुईं. १५ दिनों का यह अंतरराष्ट्रीय महिला सम्मेलन शतरंज की किस गोठी को किधर चला, यह तो भविष्य बताएगा. लेकिन, नतीज़ा जो भी हो, बहुत सी सही व जायज़ आवाजों का लोगों तक पहुंचना भी मील का पत्थर तो साबित होगा ही, जिसका असर आज नहीं तो कल ज़रूर होगा. इसी आशा की लौ को मन में जलाए रखकर चलो फिर एक बार सफ़र शुरू करते हैं, घर परिवार की सरहद से निकल कर, रिश्ते-नातों की डगर पर.

हेमामालिनी

राजीव वेद प्रकाश पाहवा द्वारा मुद्रित एवं प्रकाशित पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. के लिए, वेस्टर्न इंडिया आर्ट लिथो वर्क्स प्रा. लि., १०७ मरोल को. ऑ. इंडस्ट्रियल एस्टेट, ए. के. रोड, साकीनाका, बंबई-४०० ०५९ द्वारा मुद्रित एवं साधना पाहवा द्वारा संपादित और पायोनियर बुक कं. प्रा. लि., सी-१४, रॉयल इंडस्ट्रियल एस्टेट, ५/बी, नायगांव क्रॉस रोड, वडाला, बंबई-४०० ०३१ से प्रकाशित. रचनाएं भेजने व पत्र-व्यवहार करने के लिए इस पते पर संपर्क करें: पायोनियर बुक कं. प्रा. लि., सी-१४, रॉयल इंडस्ट्रियल एस्टेट, ५/बी, नायगांव क्रॉस रोड, वडाला, बंबई-४०० ०३१.
संपादकीय : ४१२२७९७/४१३८७२३/४१३८७३०. **फैक्स नं.** ४१३३६१०. **सेल्स:** ४३०३७११.



गुफ़्तगू

ज्वलंत लेख

ब्यूटी

कहानी

रसोई

फ़ैशन फीचर

फ़िल्म फ़ीचर्स

इम्प्रूव योर पर्सनैलिटी

स्थायी स्तंभ

आवरण छायाः हरेश दफ्तरी, कवर मॉडलः शाहीन और पूनम, मेकअप मैनः सुनील राठोड, हेअर स्टाइलः रेखा जाधव, ड्रेस डिजाइनर : सुरेखा और नीपा, श्वेत-श्याम चित्रः प्रदीप बांदेकर, प्रमोद भानुशाली, डी. कांजीलाल, प्रताप दिवेचा, धर्मेंद्र मिस्त्री, दुर्गाप्रसाद, जितेन गांधी.

आपकी नज़र



सितंबर अंक काफ़ी सराहनीय रहा

आपका सितंबर अंक काफ़ी सराहनीय रहा. मैं सहेली की नियमित पाठिका हूं. मेरी तहेदिल से गुज़ारिश है कि आप 'मेरी सहेली' में केक्स और बिस्किट बनाने की विधि दें. 'दादी मां का ख़ज़ाना' बेहद ज्ञानवर्द्धक रहा. 'मेरी सहेली' हमेशा नई चीज़ों को बढ़ावा देती है आशा है, भविष्य में भी नई-नई चीज़ों की जानकारियां देती रहेगी.

-बबीता सेठी, जलगांव.

'मेरी सहेली' ने मन को जीत लिया

सितंबर' ९५ के अंक ने भी पूर्व अंकों की तरह मन को जीत लिया. 'मेरी सहेली' मेरे तथा मेरे परिवार के लिए रोचक तथा ज्ञान से परिपूर्ण पत्रिका साबित हुई है. मैं हमेशा अगले अंक का बेसब्री से इंतजार करती हूं.

इस अंक के स्थायी स्तंभ में 'रोज़गार सलाह' के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद. साथ ही 'दादी मां का ख़ज़ाना' हर बार की तरह इस बार भी बहुत कुछ लाया है. 'नैना साहनीः बेडरूम से तंदूर तक' तथा अन्य ज्वलंत लेखों ने हमारी आंखें खोल दी हैं. 'विश्वास का संबल' कहानी बहुत अच्छी लगी. 'कड़ाही स्पेशल' काफ़ी स्पेशल सिद्ध हुआ है. साथ ही, 'मेरी सहेली' की शेष सामग्री भी पढ़ने को विवश होना पड़ता है.

"मुझे इंतज़ार रहता है प्रिय पत्रिका 'मेरी सहेली' का,

इससे भी बढ़कर इसकी वीडिओकॉन पहेली का."

-सुशीला चौहान, मेरठ.

'अश्लील विज्ञापन' लेख बहुत अच्छा लगा

'मेरी सहेली' के सिंतबर ९५ के अंक में अश्लील विज्ञापन में चारुशीला कुलकर्णी का लेख बहुत अच्छा लगा. आज ऐसे विज्ञापनों का एक मात्र उद्देश्य पैसा कमाना ही नज़र आता है. पैसा कमाने की दौड़ में लोग अक्सर समाज की सभी नैतिक सीमाओं को तोड़ देते हैं, जिसके लिए काफ़ी हद तक मॉडल भी ज़िम्मेदार हैं.

एक तरफ़ तो नारी समाज में सम्मानजनक स्थान पाने के लिए संघर्षरत है. तो दूसरी तरफ़ फिल्मों और विज्ञापनों में उसकी छवि उपभोग की वस्तु समझकर पेश की जा रही है. आज यदि विज्ञापनों की अश्लीलता को रोकना है तो विज्ञापनों के लिए 'भारतीय विज्ञापन मानद परिषद' को मानदंड निर्धारित करने होंगे जिसका पालन करना सभी के लिए वैधानिक रूप से आवश्यक हो.

-अरुण खेडा, दिल्ली.

'कड़ाही स्पेशल' बेहद रोचक व पठनीय

'कड़ाही स्पेशल' अंक पढ़ा. इसमें दी गई सामग्री उपयोगी है. ज्वलंत लेख रोचक हैं, साथ ही कड़ाही में बनाई गई स्वादिष्ट करी, रंगीले स्वाद वाले राजस्थानी व्यंजन और शहर की फास्ट ज़िंदगी के लिए फास्टफूड आदि काफ़ी उपयोगी हैं.

नैना साहनी कांड से करोड़ों पाठकों को अवगत कराने एवम् टाइम्स ऑफ इंडिया की सर्वेक्षण रिपोर्ट के लिए 'मेरी सहेली को हार्दिक बधाई.

-रजनी चौधरी, उज्जैन.

सही हल का पृष्ठ बदलें

'मेरी सहेली' का 'कड़ाही स्पेशल' देख मुंह में पानी भर आया. आवरण कथा 'नैना साहनीः 'बेडरूम से तंदूर तक' नारी स्वातंत्र्य पर एक प्रश्नचिह्न है. ऐसे कातिलों को मौत से भी बदतर सजा मिलनी चाहिए ताकि कोई भी ऐसी घिनौनी हरकत करने की हिम्मत न जुटा सके.

एक सुझाव है कि वीडिओकॉन वर्ग पहेली प्रतियोगिता के सही हल व विजेताओं की सूची आप किसी अन्य पृष्ठ पर प्रकाशित करें. नई प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए वही पृष्ठ फाड़ना पड़ता है. फलस्वरूप विजेता लोग अपना प्रकाशित नाम संकलित करने से वंचित रह जाते हैं.

-अनीता 'सोनी', पूना.


Hamdard
का वादा
साल भर सम्पूर्ण स्वास्थ्य !
(बिना साइड-इफ़ैक्ट्स)
Cinkara
सिंकारा
एक सम्पूर्ण टॉनिक जो शक्ति बढ़ाए
और बीमारियों से बचाए
जोशीना
सदियों से परखा, जाना-माना
ज़ुकाम का इलाज
रोगन
बादाम शीरीन
शारीरिक और मानसिक
स्फूर्ति के लिए
पचनोल
हाज़मे को सही रखने का
एक आज़माया हुआ तरीक़ा
SUALIN
सुआलीन
खाँसी से दिलाए तुरन्त आराम
नौनिहाल
ग्राइप सीरप
दूध के दाँत निकलते समय की
परेशानियों का समाधान
Hamdogen
हमदोजीन
एक शक्तिवर्धक टॉनिक
हमारा लक्ष्य आपका परिवार रहे स्वस्थ
Akshara/HWL-2648

आधी दुनिया: पूरी ख़बरें

वेश्याओं के बच्चों के लिए स्कूल

'भारतीय पतिता उद्धार सभा' के अध्यक्ष के मुताबिक देश के लगभग ११०० वेश्यावृत्ति के पेशे से जुड़ी महिलाओं की बस्तियों में उनके बच्चों की शिक्षा के लिए स्कूल खोलने का फैसला किया गया है. साथ ही जो वेश्याएं इस पेशे से निजात पाना चाहती हैं उनके लिए यह संगठन आवास की भी व्यवस्था करेगा.

संगठन के मुताबिक कर्नाटक, तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश तथा महाराष्ट्र में स्कूल खोलने के लिए सर्वेक्षण का काम पूरा हो चुका है, जिसके बारे में संपूर्ण जानकारी मानव संसाधन विकास मंत्रालय को शीघ्र ही दे दी जाएगी.

इस उद्धार सभा ने अब अपने कार्यक्षेत्र का विस्तार भारत के दक्षिणी राज्यों में करने का निर्णय किया है.

एक अजीबोगरीब परंपरा

मदुरै जिले के एक मंदिर धार्मिक अनुष्ठान के तहत नवजात बच्चों को कुछ देर के लिए दफ़न किया जाता है. यह परंपरा ५०० वर्ष पुरानी है. इस संबंध में गांव के एक व्यक्ति के मुताबिक, बच्चों के असाध्य रोग के इलाज के लिए अमावस्या के एक सप्ताह पश्चात् एक उत्सव मनाते हैं जिसमें परंपरा के अनुसार मंदिर का पुजारी यह अनुष्ठान करवाता है. परंपरा के अंतर्गत मन्नतें मांगने वालों के नवजात बच्चों को पुजारी, पवित्र जल छिड़कर बेहोश कर देता है. उसके बाद उन्हें कपड़े में लपेटकर गड्ढे में डाल दिया जाता है. तत्पश्चात् गड्ढे को कांटों एवं झाड़ियों से ढंक दिया जाता है. कुछ देर बाद पुजारी के कहने पर उनको गड्ढे से बाहर निकाला जाता है तथा बच्चों को होश में लाने के लिए पुजारी पुनः जल छिड़कता है. जबकि डॉक्टरों के अनुसार यह परंपरा जोखिम भरी है, क्योंकि इससे कमज़ोर दिल के बच्चों की जान भी जा सकती है.

मोनिका सेलेस की शानदार वापसी



अंतरराष्ट्रीय टेनिस से दो वर्ष से भी अधिक समय के बाद लौटीं मोनिका सेलेस ने कनाडियन ओपन मैच में अपने प्रतिद्वंद्वी किम्बरली पो को ६-०, ६-३ से पराजित कर अपना विजय अभियान शुरू किया. २८ माह पूर्व जर्मनी के हेमवर्ग में आयोजित एक टेनिस टूर्नामेंट में स्टेफी ग्राफ के समर्थक ने मोनिका पर चाकू से हमला कर दिया था जिसके कारण उन्हें टेनिस जगत से दूर रहने के लिए विवश होना पड़ा.

इतने महीनों बाद अपने प्रथम मैच में ही विजय प्राप्त करने पर उनके आत्मविश्वास में अवश्य वृद्धि होगी और वे आगे भी टेनिस जगत में अपना स्थान शीर्ष पर बनाएंगी.

दहेज हत्या में उत्तर प्रदेश प्रथम

संसद में जारी आंकड़ों के अनुसार उत्तर प्रदेश में दहेज हत्या के खिलाफ इस वर्ष मई ९५ तक ३५९३ मामले दर्ज किए गए, जबकि १९९४ में इनकी संख्या कुल १९७७ थी.

देश के अन्य राज्यों में भी जो दहेज हत्याएं हुईं उनमें बिहार में ६२६, महाराष्ट्र में ५३१, कर्नाटक में ४४७ एवं तमिलनाडु में ४३८ हत्याएं सरकारी आंकड़ों के अनुसार दर्ज की गई हैं.

एक तरफ नारी उत्थान की बात तथा दूसरी ओर महिलाओं पर बढ़ते अत्याचार. क्या इस तरह के विरोधाभास महिलाओं की विडम्बनामय स्थिति नहीं दर्शाते?

शिक्षिकाओं को प्रिंसिपल द्वारा सजा



वसई के बैपटिस्टा जूनियर कॉलेज की प्रार्थना सभा में शामिल न होने पर कॉलेज के प्रिंसिपल ने ५ शिक्षिकाओं को एक घंटे तक स्टाफ रूम में बंद कर दंडित किया. जबकि ये शिक्षिकाएं विगत ५ वर्षों से कभी भी प्रार्थना सभा में शामिल नहीं होती थीं. प्रिंसिपल द्वारा इस प्रकार दंडित किए जाने के पश्चात् इन शिक्षिकाओं ने विद्रोह कर दिया. इन्हीं शिक्षिकाओं में से एक अलका वैष्णव कॉलेज के प्रांगण में.

अथ जीजा उवाच

-सुरेश पाराशर

हमारा देश जीजा प्रधान देश है. देश के समस्त जीजाओं पर सालियों की विशेष कृपादृष्टि रही है और भविष्य में भी रहने की संभावना को नकारा नहीं जा सकता अर्थात् जीजाजी से अच्छा कोई उदाहरण या विकल्प मौजूद नहीं है. साली कुंआरी रहती है, तब से ही वह अपने जीजाजी से घुलमिल जाती है एवं हंसी-मज़ाक भी दोनों तरफ़ से करने हेतु सामाजिक मान्यता प्राप्त है. यदि हम यह कहें कि घर में समाज में जीजाजी की भूमिका इतनी महत्वपूर्ण है कि शायद हिन्दी साहित्य में भारतेन्दु अथवा प्रेमचंद की भी न हो.

मेरे ख़याल से वह समय आ गया है, जब कि हमें देश के समस्त जीजाओं के लिए कुछ करना होगा. यह शख्स हमारे घर व समाज की अमूल्य निधि है . यह अलग बात है कि शादी के पहले किसी भी जीजा ने अच्छी-ख़ासी रक़म दहेज में ली हो. हमारे देश में एक बात बड़ी अच्छी है कि हम शादी करने के बाद ही दहेज नहीं लेते. शादी से पूर्व दहेज लेना ही तो एक नए रिश्ते को जन्म देता है, अन्यथा मुफ़्त के रिश्ते टिकाऊ नहीं होते. उनकी कोई क़ीमत भी नहीं होती. मोटी रक़म से प्राप्त जीजा को हमारे समाज में एक सम्मानजनक दर्जा प्राप्त है. .

हमारी पड़ोसन के जीजा जब भी पधारते हैं, उनके घर का वातावरण जीजामय बन जाता है, जिसे हर भारतीय पति झेलने के लिए बाध्य होता है. पड़ोसन के जीजाजी मोटी रक़म से प्राप्त सरकारी जीजा हैं. सरकारी इसलिए कि हर सरकारी कर्मचारी अपने आपको सरकार ही समझता है. घर के सभी छोटे-बड़े जीजाजी की खातिरदारी में जुट जाते हैं.

पड़ोसन के जीजाजी को मैं जब भी देखता हूं, मुझे तमाम जीजाओं से रश्क होने लगता है. इसका एक मुख्य कारण है कि मैं किसी का जीजा नहीं बन सका. कभी-कभी मुझे अपने ससुर जी पर भी ग़ुस्सा आता है कि साली का जीजा बनने से मुझे इसी शख़्स ने वंचित किया है. क्या ज़रूरत थी परिवार नियोजन के चक्कर में पड़ने की ससुरजी को. इस बात को लेकर मैं परिवार नियोजन अभियान चलाने वालों से सख़्त नाराज़ हूं. एक-दो साल रुक कर अभियान चलाते तो क्या बिगड़ जाता? कम-से-कम मैं एक अच्छा-ख़ासा जीजा तो बन सकता था. इसीलिए मैं तमाम जीजावाद का समर्थक भी कभी नहीं रहा, इसलिए मैं तमाम जीजा बनने से वंचित रहने वाले लोगों को सलाह दूंगा कि वे जीजावाद की जगह भाई-भतीजावाद से ही अपना काम चलाएं और आधी घरवाली न होने के गम में कोसते रहें.

कुछ महिलाओं ने तो 'अथ जीजा उवाच' पूरा का पूरा कंठस्थ कर लिया है, जिसे वे स्वेच्छापूर्वक पति को सुनाती हैं. वे बार-बार पति के समक्ष जीजाजी का गुणगान इस प्रकार करती हैं, जैसे अंग्रेजी साहित्य में 'फ्रॉयड' और क्रिकेट खेलने में 'लॉयड'.

अब मुझे लगता है कि जीजाओं का भविष्य उज्जवल है. वे किसी भी घर में पति-पत्नी के बीच तनाव का मुख्य मुद्दा बन सकते हैं, क्योंकि जब तक पत्नियों के जीजाजी श्रेष्ठ बनते रहेंगे, तब-तक ख़ुशहाल घर में यह एक बहस कर मुद्दा रहेगा. हो सकता है, भविष्य में यह मुद्दा राष्ट्रीय अथवा अंतर्राष्ट्रीय बहस का भी मुद्दा बन सके.

कुछ पत्नियों को अपने जीजाजी पर काफ़ी गर्व होता है. पति यदि भ्रष्टाचार के आरोप में फंस गए तो पत्नी के 'मंत्री' जीजा बहुत काम के साबित होते हैं. तब पत्नी का सिर पति के समक्ष गर्व से ऊंचा होता है कि "देखा, मेरे मंत्री जीजाने चुटकियों में तुम्हारी समस्या का समाधान कर दिया वरना तुम्हारी तो अच्छी-ख़ासी बदनामी हो जाती."

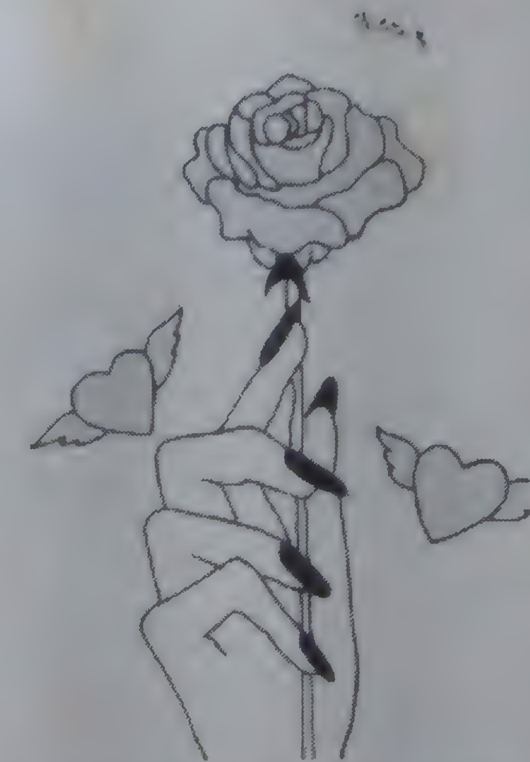
कहने का तात्पर्य यह है कि ऊंचे पदों पर आसीन जीजा काफ़ी फ़ायदेमंद होते हैं.

•

भूल सुधार

'मेरी सहेली' जुलाई-९५ अंक में प्रकाशित कविता, 'जिल्द वाली किताब है लड़की' के मूल लेखक श्री प्रेमरंजन अनिमेष हैं और यह रचना प्रिया नामक पत्रिका के फरवरी-९१ अंक में प्रकाशित हो चुकी है. उपरोक्त रचना को अपनी मूल रचना बताकर संगीता रानी ने अपने नाम से प्रेषित किया अर्थात् उन्होंने लेखकीय दायित्व का उल्लंघन किया है. कृपया लेखकगण किसी की भी मूल रचना को अपने नाम से प्रेषित न करें अन्यथा हमें उनके प्रति क़ानूनी कार्यवाही करने के लिए विवश होना पड़ेगा.

पहला अफ़ेयर



मचलते अरमान

बात उन दिनों की है जब मैं फाइनल ईयर में था. नई उमर थी. नए-नए विविध आयामों के सपने हुआ करते थे.

उन्हीं दिनों की बात है एक लड़की थी, जिसका घर मेरे घर के ठीक सामने था. ओस की बूंदों से नहाया हुआ ताजे गुलाब-सा, चेहरा बिल्कुल ऐसा ही था वह रूप. अक्सर उसे अपने इंतज़ार में खड़े पाया था. मुझे देखते ही उसकी आंखों में एक अजीब-सी चमक आ जाती. तब मैं उसके गालों की रंगत में कहीं दूर होते सूर्योदय को देख रहा होता. और बस उम्र के उस पड़ाव के स्वप्निल दौर से गुज़रते हुए नव अंकुर से फूट पड़े. उसके ख़ामोश होठों पर थरथराती मुहब्बत की उष्णता से मैं पसीज उठा. उसने मेरे दिल के तारों को छेड़ा और मैं गूंज उठा. उसकी नज़रों के फूल पता नहीं कब से और कहां से मेरी सूरत पर बरसते रहते. हम दोनों के बीच की बोलती-सी ख़ामोशी, ख़ामोशी होकर भी बहुत कुछ कह जाती. समाज की चुभती दृष्टि और 'लोग क्या कहेंगे' के डर से कोसों दूर खड़े, हमारी नज़रों का दीदार खुल कर होने लगा. ऐसे में अक्सर उसकी पलकें झुक जातीं. एक बार मैंने उसकी घनेरी पलकों के पीछे से कई मोतियों को चमकते देख लिया था और सचमुच उसकी आंखों से अश्रु की अविरल धारा फूट निकली थी. अपने होठों को चबाते और अगम दर्द से जूझते वो अंदर चली गई थी. मैं बुत बना सोचता रह गया, कुछ समझ न पाया. अंदर किसी कोने में दर्द की एक लकीर सी खींच गई थी. दिनभर उसका दर्द की बूंदों से भीगा मासूम चेहरा मेरी आंखों में छाया रहा. कहना न होगा, मैं भावनात्मक रूप से उससे जुड़ चुका था. प्यार करने लगा था उसे. उस पूरे दिन वह कहीं नज़र नहीं आई. जिसे हर पल अपनी पलकों के समीप महसूस किया था. सपनों में, जिसके पहलू में बैठकर सुखमय पल बिताए थे. उसे एक दिन नहीं देखने की कसक मुझे पगलाए दे रही थी.

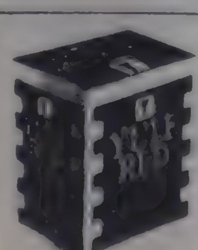
अगले दिन ही फिर वह दिख पड़ी. जैसे काले-काले बादलों के जी भरके रो लेने के बाद साफ़, स्वच्छ नीला आकाश निकल आया हो.

उस दिन मुझे दो दिनों के लिए बाहर जाना पड़ा. लौट कर आया तो अज़ीब फ़र्क सा महसूस हुआ. अडिगता से खड़े सदा ख़ुशी से झूमने वाले अशोक उस दिन बेहद ख़ामोश और उदास थे. फूलों के होंठों की हंसी जैसे कहीं खो-सी गई थी. मैं उसकी राह देखने लगा. मानो अब वह झांक लेगी, मानों बादलों का आंचल हटा अब चांद झांक लेगा. लेकिन मेरी आंखें थक गई. दिल बैठने लगा. मेरे अंदर कोई चीख रहा था. एक सप्ताह गुज़र गया. ऐसा लगा था जैसे वह कहीं छुपी बैठी मेरी बैचेनी देख रही है, मुझे परख रही है, लेकिन वह चली गई थी.

कभी कल्पना भी नहीं की थी मैंने उससे जुदा होने की. घर के सूनेपन को देखकर दिल रो पड़ा. मैंने उसे बहुत ढूंढा लेकिन वह कहीं न मिल सकी. अपनी बेबसी पर चंद आंसू बहाने के सिवा मैं कुछ न कर पाया. मैं उसे भूल नहीं पा रहा था और आज भी एक अरसा बीत गया है उसकी यादों का दीप मेरे दिल में जलते हुए. उसकी सूरत आंखों में बसाए हर चेहरा टटोलता रहता हूं. लगता है, अपने पीछे कुछ छोड़ गई है वह, जो उसके यहां होने का अहसास हर पल मुझे कराता है.

ढूंढती है तुझे मेरी तन्हाईयां
ऐ मेरी ज़िंदगी खो गई तू कहां

- के.पी. गुप्ता, आरा



जीवन के सफ़र मे न जाने कितने ही लोग मिलते है, बिछुड़ते है, पर ज़िंदगी का पहला अफ़ेयर भुलाए नहीं भूलता. आपको भी अपना पहला अफ़ेयर अक्सर याद आता होगा. तो फिर लिख भेजिए हमे. सर्वश्रेष्ठ रचना को मिलेगा एक आकर्षक उपहार, 'एण्ड्रू यूल एण्ड कं.लि.' की ओर से, जो हर शनिवार रात साढ़े नौ बजे ज़ी टीवी पर 'यूल लव स्टोरीज़' पेश करते हैं. अपनी रचना के साथ यह कूपन अवश्य संलग्न करें. लिफ़ाफ़े पर पते के साथ स्तंभ शीर्षक 'पहला अफ़ेयर' लिखना न भूलें.

- संपादक





TIPS
AND
TOES
COMPACTS · 5 SHADES
A range of colours
for your face,
eyes, lips and nails.

दिपावली के लिए विशेष व्यंजन



दिपावली अगर सचमुच रंगीन और खुशनुमा बनानी हो तो उनमें स्वादिष्ट व्यंजन तो होने ही चाहिए. पर क्या नया बनाएं? यह सवाल सच बड़ा पेचीदा सा है. लेकिन सिर्फ़ सोचने से तो जवाब नहीं मिलेगा. चलिए कुछ नया करते हैं. जब सहेली साथ है तो हर समस्या का हल आपके पास है.

संतरा चक्की

सामग्रीः ३ बड़े संतरे, ७५ ग्राम चीनी, चुटकी भर रंग (अगर संतरा सफ़ेद निकले).

विधिः संतरे छीलकर फांकों को भी छीलें. फ्रिज में रखने से ठंडे संतरे की फांक का छिल्का आसानी से उतरता है. गूदा निकालकर कड़ाही में डालें. शक्कर मिलाएं कड़ाही को तेज आंच पर रखकर गूदे को चलाते रहिए. जब चाशनी गाढ़ी होने लगे, तो आंच धीमी करके उतार लीजिए. ठंडा होने पर संतरा चक्की को छोटी-छोटी चांदी की कटोरियों में या मनचाहे रूप में पेश करें.



केसरिया मीठे चावल

सामग्रीः २५० ग्राम बासमती चावल, २५० ग्राम शक्कर, ५० ग्राम असली घी, ३-६ लौंग और इलायची, २ वरक, ५-१० बारीक कतरे हुए बादाम, थोड़ा-सा पीला रंग.

विधिः चावल को उबाल लें. जब एक कणी पकना बाकी रह जाए तो पीला रंग मिलाकर उबालें. एक कड़ाही में घी गरम करके उसमें लौंग छोटी इलायची डालें.

अब उबले पीले चावल और शक्कर मिलाएं. शक्कर पिघलने लगे और चावल पूरे पक जाएं, चाशनी सूख जाए तो समझो केसरिया चावल तैयार हो गए. वरक बिछाकर, कतरे हुए बादाम छिड़क कर मेज पर रखें.



मूंग दाल हलवा

सामग्रीः २५० ग्राम बिना छिलके वाली मूंग दाल, २५० ग्राम शक्कर, ७५ ग्राम मावा, ७५ ग्राम असली घी, १/२ लीटर दूध, १० गिरी बादाम.

विधिः दाल को पांच-छ घंटे भिगोकर मिक्सी में दानेदार पीस लें. कड़ाही में घी डालकर खूब गरम कर लें. इसमें दाल डालकर लाल होने तक भूनें. दूध और मावा डालकर चलाते रहिए. जब पिट्ठी कड़ाही के किनारे छोड़ने लगे, तो शक्कर डालकर चाशनी के कड़ाही छोड़ने तक चलाते जाएं. लीजिए ख़ुशबूदार मावा हलवा तैयार है. भीगे हुए बादाम छीलकर, ख़ूबसूरती से सजाएं.



तल्मी वड़ा

सामग्रीः २५० ग्राम चने की दाल, १/२ इंच अदरक, २ मध्यम प्याज़, ४ हरी मिर्च, तेल अंदाज से, नमक, लाल मिर्च, हरा धनिया स्वादानुसार.

विधिः दाल को पांच-छ घंटे भिगोकर दानेदार, गाढ़ी पीस लें. इसमें कतरी हुई अदरक, बारीक कटा प्याज़, हरी मिर्च, नमक, लाल मिर्च, हरा धनिया मिला दें. हरे, गाढ़े सुगंधित लेप को हथेली पर रखकर वड़ा बनाएं. कटोरी के मुंह पर कपड़ा बिछाकर भी गोल आकार दिया जा सकता है. तेज़ आंच पर रखें. गरम तेल में वड़ा छोड़ें. धीमी आंच करके कच्चा-पक्का निकाल लें. सब वड़े इसी तरह तलकर रख लें. हर वड़े को तीन लंबे भागों में काटकर फिर दुबारा लाल होने तक तल लीजिए. पत्ते पर सजाकर तीखी हरी चटनी के संग परोसिए.

छायाकारः धर्मेंद्र मिस्त्री



खुश्बू का खजाना
स्वाद का जमाना
कई बरसों से बादशाह के रजवाडी गरम मसाले
अनेक गृहिणीयों के मनपसंद रहे हैं.
रसोई के व्यंजन चाहे कोई भी हों
दाल-सब्जी मैं बादशाह के
रजवाडी गरम मसाले न हों तो
सब फीका फीका सा लगे
तो क्यो न आप भी अपनाए
बादशाह रजवाडी गरम मसाले
स्वाद सुगंधका राजा
बादशाह
म सा ला
RAKESH

कहानी

''जो पत्र-पत्रिका किसी लेखक को प्रकाशित करती है, वह उसे अच्छी लगती ही है और जब वह पत्रिका उच्चस्तरीय हो और रचना भी प्रकाशित करे, तो सोने पे सुहागा हो जाता है.''



घर और घरौंदा

-रमेश चन्द्र छबीला

होटल आकाशदीप के बाहर तिपहिया स्कूटर रुका. ड्राइवर को पैसे देकर नीरा होटल के रिसेप्शन की ओर बढ़ने लगी.

''सुधीर मधुराज कौन से कमरे में हैं?'' नीरा ने रिसेप्शन पर बैठी युवती से पूछा.

''कमरा नं. ३०३ में.''

''धन्यवाद. ''

नीरा ने कमरा नं. ३०३ के बाहर लगी कॉल बेल का बटन दबाया और धड़कते हृदय से कलाई में बंधी घड़ी में समय देखा- दस बज रहे थे.

दरवाज़ा खुला. लंबा कद. छरहरा शरीर. आयु लगभग चालीस वर्ष. गोरा रंग. सिर पर काले व घुंघराले बाल. दाढ़ी-मूंछे सफाचट. आकर्षक व्यक्तित्व वाले व्यक्ति ने मुस्कान बिखेर कर पूछा,

''आपको किससे मिलना है?''

''मुझे सुधीर मधुराज जी से मिलना है.''

''मैं ही मधुराज हूं.''

''नमस्कार. मैं नीरा माथुर हूं, एक लेखिका,'' नीरा ने हाथ जोड़कर अभिवादन करते हुए कहा.

''नमस्कार. आइए, अंदर पधारिए.''

नीरा कमरे में सोफे पर बैठ गई. उसका हृदय धड़क रहा था. वह समझ नहीं पा रही थी कि किस प्रकार बात शुरू करूं? सामने सुधीर मधुराज एक प्रतिष्ठित साहित्यकार व 'चांदनी' पत्रिका का संपादक था. महिलाओं



की इस पत्रिका में स्वयं उसकी कुछ रचनाएं प्रकाशित हो चुकी थीं.

मधुराज ने कहा,

''आपकी एक कहानी 'चांदनी' के इस अंक में भी छपी है. अच्छा लिखती हैं आप.''

''धन्यवाद.'' मुस्कुरा कर नीरा बोली.

''बातें तो बाद में होती रहेंगी, पहले आप यह बताइए, क्या लेंगी आप? ठंडा या गरम?''

''धन्यवाद, मैं अभी नाश्ता करके ही चली हूं.''

''कोई बात नहीं. कॉफी मंगा लेते हैं,'' मधुराज ने कहा और इंटरकॉम पर कॉफी का ऑर्डर दे दिया.

नीरा चुपचाप कमरे में इधर-उधर देख रही थी.

मधुराज ने पूछा,

''आपको मेरा पता किसने दिया?''

''भारत न्यूज एजेन्सी के मालिक ने. मैं उन्हे अंकल कहती हूं. कल शाम मैं उनकी दूकान पर 'चांदनी' का नया अंक लेने गई थी. अंकल ने ही बताया था कि आप यहां आए हुए हैं. इस अंक में मेरी कहानी प्रकाशित करने पर आपका हार्दिक धन्यवाद.''

''और बाक़ी रचनाओं के लिए जो इससे

मुझे आपसे ऐसी आशा नहीं थी. मैं आपका बहुत सम्मान करती हूं. आपने ठीक ही कहा था शायद अपने बारे में कि पुरुषों का कोई भरोसा नहीं. आप तो अपने नाम के अनुरूप ही निकले, मधुराज यानी भौंरा.

पहले प्रकाशित की गई हैं?'' मधुराज ने मुस्कुराकर पूछा.

''उनके लिए भी बहुत-बहुत धन्यवाद व आभार.''

''आप कितने वर्षों से लेखन कर रही हैं?''

''तीन-चार वर्षों से.''

''परिवार में कौन-कौन हैं?''

''पति धीरज और आठ वर्षीय बेटा विक्की.''

''मि. धीरज क्या करते हैं?''

''एक कंपनी में बिक्री अधिकारी हैं''

''आपको 'चांदनी' कैसी लगती है?''

जो पत्र-पत्रिका किसी लेखक को प्रकाशित करती है, वह उसे अच्छी लगती ही है और जब वह पत्रिका उच्चस्तरीय हो और रचना भी प्रकाशित करे, तो सोने पे सुहागा हो जाता है.''

तभी वेटर कॉफी लेकर प्रविष्ट हुआ और मेज़ पर रखकर चला गया.

''कॉफी लीजिए.'' मधुराज ने कहा.

नीरा ने कॉफी का कप उठाया और होंठों से लगाकर चुस्की ली.

मधुराज ने नीरा की ओर ध्यान से देखा. छरहरा शरीर. गेहुंआ रंग. तीखे नयन-नक़्श. काले व घने बाल. मुस्कुराते हुए दांत मोतियों की तरह चमक उठते. गहरे रंग की लिपस्टिक. माथे पर छोटी-सी बिंदिया. किसी विदेशी इत्र की भीनी-भीनी मनमोहक सुगंध कमरे में फैल रही थी.

''आजकल आप क्या लिख रही हैं?'' मधुराज ने पूछा.

''एक कहानी 'अधूरी-सी एक औरत' लिख रही हूं.''

''अधूरी क्यों, पूरी क्यों नहीं?'' हंसते हुए मधुराज ने कहा.

''यह तो कहानी पढ़कर ही पता चल सकेगा. मैं जल्द ही यह कहानी आपकी 'चांदनी' के लिए भेजूंगी.''

''स्वागत है रचनाओं का . आपके पति को आपका लेखन कैसा लगता है?''

''उन्हें मेरे लेखन में कोई विशेष रुचि नहीं है. जब अपनी प्रकाशित रचना के बारे में बताती हूं, तो पढ़ लेते हैं. उनका काम ज़्यादातर बाहर रहने का है. कभी इस शहर में तो कभी उस शहर में. महीने में पंद्रह-बीस दिन बाहर ही रहते हैं.''

''फिर तो आपके पास बहुत समय बच जाता है.''

''इस समय का उपयोग लेखन और साहित्य पढ़ने में करती हूं.''

'' अच्छा शौक है. इससे अकेलापन भी दूर होता है और समय का सदुपयोग भी.'' कहते हुए मधुराज ने एक सिगरेट सुलगाई और कश लेकर धुआं छोड़ा.

कुछ क्षण के लिए कमरे में शान्ति छा

गई.

''आपसे एक निवेदन है,'' नीरा बोली.

''कहिए?''

''आज रात आप खाने पर आमंत्रित हैं. धीरज बाहर गए हुए हैं. हो सकता है वह भी आ जाएं. रात के आठ बजे आप आ जाइए. मैं प्रतीक्षा करूंगी,'' नीरा ने कहा.

''आपका आग्रह भला कौन टाल सकता है?'' मधुराज ने नीरा की ओर देखते हुए कहा,

''मैं ठीक समय पर पहुंच जाऊंगा.''

नीरा प्रसन्नता के कारण फूले नहीं समा रही थी. उसे अपने कानों पर विश्वास नहीं हो रहा था कि मधुराज साहित्यिक मार्ग पर इतना साथ देने जा रहा है. उसका उपन्यास छापने का वादा कर रहा है.

''आपको मकान ढूंढ़ने में परेशानी नहीं होगी. मुख्य मार्ग पर ही है.'' कहते हुए नीरा ने पते का कार्ड दिया.

''आप चिंता न करें. जब मन में लगन हो तो मंज़िल मिल ही जाती है.''

''अच्छा, अब मैं चलती हूं,'' नीरा ने कहा और प्रसन्न हृदय से कमरे से बाहर निकल गई.

रात आठ बज रहे थे. कॉल बेल बजी. नीरा ने दरवाज़ा खोला. सामने मधुराज था. वह मुस्कुराकर बोल उठी, .

''आइए, सुस्वागतम्. बिल्कुल ठीक समय पर आए हैं आप.''

''यदि हम समय का ध्यान नहीं रखेंगे, तो समय हमारा ध्यान नहीं रखेगा.''

''मुझे बहुत अच्छा लग रहा है जो आप यहां पधारे. मैंने कभी सपने में भी न सोचा था कि आप कभी हमारे यहां भी पधारेंगे. आइए,'' नीरा मधुराज के साथ कमरे में आई और बोली, ''बैठिए.''



सोफे पर बैठकर मधुराज ने कहा,

''कई बार ऐसा होता है कि आदमी जो सोचता है वह नहीं होता और जो सपने में भी नहीं सोचता वह हो जाता है. इसे आप क्या कहेंगी?''

''यदि अच्छा हो जाए तो सौभाग्य और बुरा हो जाए तो दुर्भाग्य.''

मधुराज ने मुस्कुराकर नीरा की ओर देखा.

नीरा ने पूछा,

''खाने से पहले आप क्या लेना पसंद करेंगे? कोल्ड, चाय या कॉफी''

''खाने से पहले मैं एकाध पैग ले लेता हूं. वह मैं होटल से लेकर आ रहा हूं. इसमें आपको कोई एतराज तो नहीं?''

''जी नहीं, बिल्कुल नहीं. धीरज भी ऐसा ही करते हैं. आप कोल्ड ड्रिंक्स ले लीजिए.''

''आपके पति अभी आए या नहीं?''

''अभी तक तो नहीं आए. हो सकता है थोड़ी देर में आ जाएं. यह भी हो सकता है कि न आएं.''

''आपका बेटा विक्की भी दिखाई नहीं दे रहा है. वह कहां है? सो गया है क्या अभी से?''

''उसके स्कूल में एक सप्ताह की छुट्टियां हैं, उसकी नानी उसे कल ही लेकर गई है,'' नीरा ने कहा और रसोई की ओर चल दी.

मधुराज ने सिगरेट सुलगा ली और कश लेने लगा.

नीरा एक ट्रे में कोल्ड ड्रिंक्स के गिलास लेकर लौटी और बोली,

''कोल्ड लीजिए.''

मधुराज ने कोल्ड ड्रिंक्स का गिलास उठाया और पूछा,

''आपने कभी उपन्यास नहीं लिखा?''

''अभी तो नहीं. उपन्यास के बारे में मैंने सोचा ही नहीं.''

''आप अच्छा लिखती हैं. पात्रों का चरित्र-चित्रण व घटनाओं का ताना-बाना बुनने में आपकी अच्छी पकड़ है. आप उपन्यास लिखिए. उसे 'चांदनी' में धारावाहिक प्रकाशित करूंगा. आप जो 'अधूरी औरत' कहानी लिख रही हैं उसे ही उपन्यास का रूप दे दीजिए. तीन-चार महीने के बाद हम 'चांदनी' में नया धारावाहिक उपन्यास शुरू करेंगे. आप लिखिए उपन्यास. 'चांदनी' में छापने के बाद वह उपन्यास पुस्तकाकार में भी छपेगा,'' मधुराज ने नीरा के चेहरे पर दृष्टि जमाते हुए कहा.

नीरा प्रसन्नता के कारण फूली नहीं समा रही थी. उसे अपने कानों पर विश्वास नहीं हो रहा था कि मधुराज साहित्यिक मार्ग पर इतना साथ देने जा रहा है. उसका उपन्यास छापने का वादा कर रहा है. मधुराज इतना उदार हृदय होगा, उसने कभी सोचा भी न था. यदि इसी प्रकार मार्गदर्शन मिलता रहा, तो एक दिन वह भी बहुत बड़ी लेखिका बन जाएगी.

''कहां खो गई हो?'' मधुराज ने पूछा.

"कहीं नहीं," चेहरे पर प्रसन्नता बिखेर कर नीरा बोली,

"सोच रही हूं कि आपको कैसे धन्यवाद करूं, जो आप मुझ जैसी नई लेखिका को इतनी प्रसिद्धि दिला रहे हैं. यदि पहले ही आपसे भेंट हो गई होती तो..."

"कोई बात नहीं नीरा, अब मंजिल सामने है, आप जो भी मदद चाहेंगी ज़रूर मिलेगी."

"मैं खाना लगा देती हूं."

"मि. धीरज तो अभी नहीं आए?"

"शायद वह न आएं. आप खा लीजिए."

"और आप?"

"मैं भी आपका साथ दूंगी," नीरा ने कहा और रसोई की तरफ़ चल दी.

मेज पर खाना सजाने के बाद नीरा ने पुकारा, "आइए, खाना तैयार है."

मधुराज ने खाना खाते हुए कहा, "बहुत स्वादिष्ट भोजन बनाया हैं आपने. जो चीज़ें बनी हैं, वे सब मुझे पसंद हैं. आपको मेरी पसंद का कैसे पता चला?"

नीरा ने धीरज की पसंद का खाना बनाया था. जब मधुराज की पसंद भी मेल खा गई, तो वह मन ही मन प्रसन्न हो उठी. बोली,

"जो सोचा न जाए और हो जाए उसे सौभाग्य कहते हैं. यह मेरा सौभाग्य है."

हंस दिया मधुराज और बोला,

"आप उस 'अधूरी औरत' कहानी का प्लॉट बताइए. जरा उस पर भी चर्चा हो जाएगी खाने के बाद. मैं बता दूंगा कि उसे उपन्यास कैसे बनाया जाएगा?"

खाने के बाद मधुराज सोफे पर बैठ गया. सिगरेट सुलगा कर कश लेते हुए दीवार की घड़ी पर दृष्टि डाली. साढ़े नौ बज रहे थे. उसने नेत्र बंद कर लिए और सोफे से कमर व सिर लगाकर आराम की मुद्रा में बैठ गया.

नीरा उसके निकट आकर बोली,

"सो गए हैं क्या?"

"नहीं, आपके उपन्यास के बारे में सोच रहा था. जरा उस पर बातचीत कर लेते हैं, क्योंकि पौने दस बज रहे हैं. मुझे होटल पहुंचने में देर हो जाएगी."

"होटल क्यों? आप आज की रात यहीं आराम कीजिए."

"क्या आपके पति धीरज को कोई एतराज नहीं होगा?" मधुराज ने नीरा के नेत्रों में झांकते हुए पूछा.

"आप मेरे पति को नहीं जानते. उनके स्वभाव व गुणों को नहीं जानते. वह नाम के ही नहीं वैसे भी बहुत धीरज वाले इन्सान हैं. ऐसे सीधे-सच्चे व शान्त स्वभाव के धीरज को पति के रूप में पाकर मुझे अपने आप पर गर्व होता है."

"बहुत विश्वास है धीरज पर! आपको क्या मालूम कि बाहर रहकर वह क्या करते हैं?"

"धीरज को मैं उनसे भी ज़्यादा जानती हूं."

"कुछ भी हो नीरा, आप मनुष्य को नहीं जानती. मनुष्य की प्रवृत्ति को नहीं जानती."

"मैं तो अपने पति को अच्छी तरह जानती हूं."

"अरे हां, नीरा एक बात तो मैं भूल ही गया."

"क्या?"

"दूरदर्शन के नाटक विभाग में मेरे एक मित्र हैं, जो कहानियों का चुनाव करते हैं. मेरी एक कहानी धारावाहिक व दूसरी टेलीफिल्म के लिए चुनी गई है. आपकी किसी कहानी पर भी नाटक या टेलीफिल्म तैयार हो सकती है. मैं तो आपको एक प्रसिद्ध लेखिका बनाना चाहता हूं."

सुनकर नीरा सपनों की दुनिया में खो गई. उसके उपन्यास छप रहे हैं. विमोचन हो रहे हैं, समाचार पत्रों में समीक्षा छप रही है. दूरदर्शन पर उसकी कहानी पर नाटक दिखाया जा रहा है. हर ओर उसके नाम नीरा माथुर की गूंज है. एक प्रसिद्ध लेखिका के रूप में टी.वी.पर उसका इन्टरव्यू हो रहा है.

नीरा को लग रहा था मानो किसी ने उसे पंख दे दिए हों और वह आकाश में उड़ान भरती चली जा रही है. वह कहां पहुंचेगी यह तो मालूम नहीं, वह तो बस उड़ती चली जा रही है.

अचानक ही नीरा चौंक उठी. उसे लगा कि उसकी कमर में कुछ रेंग रहा है. अरे यह तो मधुराज की उंगलियां हैं.

नीरा एकदम बोल उठी,

"यह क्या करते हैं आप?"

"कुछ नहीं...आज की रात हम आपके मेहमान हैं." कहते हुए मधुराज ने नीरा को अपनी ओर खींचना चाहा पर वह एक झटके से अलग हो गई.

नीरा सपनों की दुनिया में मांगे हुए पंखों से उड़ते-उड़ते अचानक यथार्थ की धरती पर आ गिरी और मन-ही-मन छटपटाने लगी. नीरा समझ गई कि मधुराज उस पर इतना दयालु क्यों हो रहा है. उपन्यास प्रकाशन, टी.वी. पर नाटक प्रसारण व प्रसिद्धि की चकाचौंध का सुनहरा संसार दिखा कर उसे छलने का एक षड्यंत्र था. उसके इर्द-गिर्द मकड़ी-जैसा जाल बुना जा रहा था. शायद यह सब धोखा है, एक झूठ है, एक फ़रेब है सिर्फ़ उसे पाने के लिए.

नीरा ने एक लंबी सांस छोड़ी और मन-ही-मन तड़प कर बोली,

"मुझे आपसे ऐसी आशा न थी. मैं आपका बहुत सम्मान करती हूं. आपने ठीक कहा था शायद अपने बारे में कि पुरुषों का कोई भरोसा नहीं. आप तो अपने नाम के अनुरूप ही निकले मधुराज यानी भौंरा. आप मेरे लिए जो करने का वादा कर रहे थे वह एक जाल था, लेकिन..."

मधुराज के चेहरे का रंग उड़ गया. वह सकपका गया और स्थिति संभालते हुए बोला.

"नीरा, आप मेरा मतलब नहीं समझीं."

"पहले तो बिल्कुल नहीं समझी थी, परंतु अब अच्छी तरह समझ चुकी हूं. आप मुझसे क़ीमत वसूल करना चाहते हैं प्रसिद्ध

लेखिका बनाने की, टी.वी. तक पहुंचाने की. क्या आप मुझ जैसी नई लेखिका को पतन की गहरी खाई में धकेल कर ही आकाश में उड़ाना चाहते हैं? क्या आपके मार्गदर्शन और सहयोग का यही तरीक़ा है?'' नीरा के नेत्रों में घृणा व चेहरे पर अवसाद फैलता चला गया,

''किसी पत्रिका का संपादक आपकी तरह भी हो सकता है मैंने सपने में भी न सोचा था.''

''नीरा आप ग़लत समझ रही हैं.''

''मैं सब ठीक समझ रही हूं. किसी महिला की कमर में हाथ डाल कर अपनी तरफ़ खींचने का क्या मतलब हो सकता है? मधुराज जी, हमारा यह छोटा-सा घर विश्वास की नींव पर खड़ा है. मुझे धीरज पर और धीरज को मुझ पर बहुत विश्वास है. यदि मैं विश्वासघात करूंगी तो हमारा यह घर रेत का घरौंदा बन जाएगा, लेकिन मैं कभी विश्वासघात नहीं करूंगी, क्योंकि घर और घरौंदा में बहुत अंतर होता है.''

मधुराज ने एक सिगरेट और सुलगाई. उसे लग रहा था कि आज वह स्वयं अपने जाल में फंस गया है. उसने सोचा भी न था कि कभी नीरा जैसी दृढ़ महिला उसे हरा सकती है. उसके जाल को एक ही बार में काट कर उसके समझौते को ठोकर मार सकती है.

नीरा ने तिरस्कार और उपेक्षा भरे स्वर में कहा,

''मैं इस प्रकार गिर कर जीवन मार्ग में आगे नहीं बढूंगी. इस देश में बहुत पत्र-पत्रिकाएं व प्रकाशक हैं. मेरी रचनाएं व उपन्यास ज़रूर छपेंगे. जब समय आएगा, तो टी.वी. तक पहुंच जाऊंगी . अब दस बज चुके हैं. होटल के लिए आपको देर न हो जाए. जाइए.''

मधुराज ने सिगरेट ऐश ट्रे में मसल दी. कुछ ग्लानि में डूबे स्वर में बोला,

''मि. धीरज को भी गर्व होगा जो आप जैसी पत्नी मिली. आपके दृढ़ विचारों और आत्मविश्वास का मैं सम्मान करता हूं. मेरे जीवन में यह एक स्मरणीय रात रहेगी.''

''और मेरे जीवन में भी.''

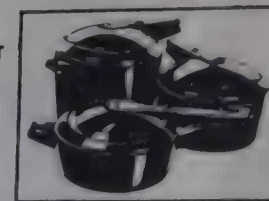
''अच्छा, चलता हूं.'' मधुराज ने बुझे स्वर में कहा और चला गया.

मधुराज के जाते ही नीरा ने दरवाज़ा बंद कर लिया और धम्म से बिस्तर पर गिर गई. उसका हृदय धड़क रहा था. उसे लग रहा था कि कुछ क्षण पहले इस घर में एक भयंकर तूफ़ान आने को था, पर उसने सब कुछ बचा लिया, यह घर और धीरज का विश्वास.

●

फ़्यूचुरा प्रेशर कुकर

इन विक्रेताओं के पास उपलब्ध



Hawkins

उत्तमता ही सी कि आरतवार को है भरोसा

दिल्ली : **अशोक विहार** उषा क्रॉकरीज़, 31 सेन्ट्रल मार्केट • **चांदनी चौक** वाबुल, 1900. बैंक ऑफ इंडिया के सामने • भगवान दास जगन नाथ, 633. कूंचा नटवां के सामने • बुद्ध सिंह एंड सन्स, 1854 • **करोल बाग** जैन बर्तन भंडार, 2790 अजमल खां रोड • सरगोधा बर्तन स्टोर, 2567 अजमल खां रोड • विशाल बर्तन भंडार, 2568 अजमल खां रोड • **कोटला फिरोजशाह** किचन एड्स, सी-33. विक्रम नगर • **कोटला मुबारकपुर** भगवान दास अग्रवाल, 482/1 सुभाष मार्केट • **लाजपत नगर** नेशनल बर्तन भंडार, 34. सेन्ट्रल मार्केट • **मोती नगर** अमित बर्तन स्टोर, 2/18 • **नांगलोई** गुप्ता बर्तन भंडार, वाई-308. चरण क्रमांक 1. सुल्तानपुरी रोड • **पहाड़गंज** दिनेश क्रॉकरी हाउस, 1591. मेन मार्केट • फेन्सी बरतन भंडार, 4553 मेन बाज़ार • **पश्चिम विहार** जैन बर्तन भंडार (रजि.) 43/5. ज्वालाहेड़ी मार्केट • **राजोरी गार्डन** दीपक क्रॉकरी एंड गिफ्ट पैलेस, एच-38. मेन मार्केट • न्यू वेराइटी स्टोर, जे-83. मेन बाजार • **सदर बाज़ार** भारत क्रॉकरी हाउस, 120 नयी कुतुब रोड • ब्रिज किशोर एंड सन्स, 4522 पहाड़ी धीरज • खन्ना एजेन्सीज़, 68 क्रॉकरी मार्केट • **सरोजिनी नगर** पंजाब बर्तन स्टोर, 64 बाबू मार्केट • **सब्ज़ी मंडी** क्रॉकरी एंड अलायड स्टोर, 1535 चन्द्रावल रोड • **सुखदेव विहार** एम्पायर सेल्स, 226 • **वजीरपुर** चावला ब्रदर्स, सी-3 वजीरपुर इंडस्ट्रियल एरिया • **यूसफ सराय** रामकिशन एंड सन्स, 72/7. मेन मार्केट ☐ **नोएडा : मेन सुनहारी मार्केट,** सुपर स्टोर्स, आट्टा सेक्टर 27.

बिहार : **बेतिया : मीना बाज़ार** एफ़.ए. महमूदी एन्ड सन्स 92 • नोवेल्टी स्टोर्स ☐ **भागलपुर : डी.एन. सिंह रोड** डोकानिया एंड सन्स • मेला स्टोर्स ☐ **बोकारो स्टील सिटी : सेक्टर 4** बॉम्बे वेरायटी स्टोर्स, ई-13. सिटी सेंटर ☐ **दरभंगा : टावर चौक** भारत स्टोर्स ☐ **देवघर : श्याम गंज रोड** बैद्यनाथ इलेक्ट्रिक स्टोर्स ☐ **हज़ारीबाग : मालवीया मार्ग** जे.ए. भवन, आदर्श बाज़ार ☐ **जमशेदपुर : साकची बाज़ार** कुकर हाउस, 25. ओल्ड आलू लाइन • नीलकमल स्टील सेंटर, 24. ओल्ड आलू लाइन ☐ **जोगबनी : न्यू मार्केट** महावीर इलेक्ट्रिक स्टोर्स ☐ **कटिहार : मंगल बाज़ार** भौमिक स्टोर्स • **साह कटरा** रूप रंग, न्यू मार्केट रोड ☐ **लहेरियासराय : बाज़ार गंज** दयाल क्रॉकरी हाउस ☐ **मुज़फ़्फ़रपुर : सरैयागंज** बजरंग स्टील हाउस ☐ **पटना : अशोक राजपथ** स्टील कार्नर, बांकीपुर पोस्ट ऑफिस के सामने • **बोरिंग रोड** एच.सी. एंटरप्राइजेस, नेपाली कोठी, गैसोलिन पेट्रोल पंप के सामने ☐ **पूर्णिया : भट्टा बाज़ार** लखन लाल एंड कम्पनी ☐ **राँची :-मेन रोड** दी राँची मोटर एंड साइकल कम्पनी, बड़ा बाटा शॉप की बगल में • उदय एजेन्सीज़, खजांची मार्केट, शॉप नं. 4 • उदयन, पुरुलिया रोड के सामने ☐ **रक्सौल : बैंक रोड** पवन जनरल स्टोर्स.

चण्डीगढ़ : **सेक्टर 7 सी** जैन बर्तन स्टोर, एस.सी.एफ़. 35 • **सेक्टर 15 डी** इंडियन क्राकरी हाउस, दुकान नं. 45 • **सेक्टर 17 ई** क्लासिक सेंटर, एस.सी.ओ. 33 • जगत सिंह एंड सन्स, एस.सी.ओ. 32 • यूनियन एजेन्सीज़, एस.सी.ओ. 23 • **सेक्टर 19 सी** जैन ग्लास हाउस, एस.सी.एफ. 14 • **सेक्टर 19 डी** कृष्णा क्राकरी स्टोर, एस.सी.एफ. 4 • **सेक्टर 20 सी** कपूर चन्द पवन कुमार, एस.सी.एफ. 7 • **सेक्टर 26** अग्रवाल डिस्ट्रीब्यूटर्स, शो रूम नं. 30. मध्य मार्ग • **सेक्टर 35 सी** न्यू इंडियन क्राकरी हाउस, एस.सी.ओ. 89

हरियाणा : **अम्बाला छावनी : कसेरा बाज़ार** बुध राम एंड सन्स • **सदर बाज़ार** अलाइड होम अप्लायंसेस • **सौदागर बाज़ार** जगत सिंह एंड सन्स ☐ **बहादुर गढ़ : माडल टाउन** सेठी रेफ्रीजरेशन, दुकान नं. 9 ☐ **गुड़गाँव : सोना चौक** गोगिया बर्तन स्टोर ☐ **हिसार : बिश्नोई मंदिर मार्केट** आर्य क्रॉकरी सेन्टर, दूकान नं. 24 • **ग्रीन स्क्वेअर मार्केट** किचन गैलरी, दूकान नं. 1/95 पुराना गवर्नमेंट कॉलेज ग्राउंड ☐ **जगाधरी : मनोहर नगर** ओ.पी. मेटल इंडस्ट्रीज़ ☐ **एन.आई.टी. फरीदाबाद : मार्केट नं. 5 सी** ग्रोवर एजेन्सीज़ दूकान नं. 69 ☐ **रेवाड़ी : जीवली बाज़ार** अलोक कुमार विनय कुमार ☐ **रोहतक : रेलवे रोड** प्रकाश क्रॉकरी हाउस ☐ **सिरसा :** रोड़ी बाज़ार अग्रवाल बर्तन भंडार, भगतसिंह चौक के पास • नन्दलाल पवन कुमार ☐ **थानेसर :** कृष्णा गेट कुमार बर्तन स्टोर, पुलिस चौकी के पास.

हिमाचल प्रदेश : **बिलासपुर : धोलरा रोड** जीवन राम वेद पाल, दूकान नं. 5. ☐ **कुल्लू : अखाड़ा बाज़ार** विगसन्स जनरल स्टोर ☐ **मनाली : मनु मार्केट** हिम जनरल स्टोर ☐ **परवाणु : सेक्टर 1** एफ़.सी.ट्रेड लिंक, 62 ☐ **शिमला : दी माल** राधा मल बिशन दास, 76

जम्मू और कश्मीर : **जम्मू : न्यू मार्केट** लधू मल देस राज जैन, रघुनाथ बाजार.

मध्य प्रदेश : **भिलाई : सर्कुलर मार्केट** गार्गी जनरल स्टोर्स, कैम्प नं. 2. 15/16 ☐ **भोपाल : बैरागढ़** आर.के. डिस्ट्रिब्यूटर्स, मेन रोड • **टी.टी. नगर** अनिमेष ट्रेडर्स, 19. प्रकाश भवन, न्यू मार्केट ☐ **ग्वालियर : टोपी बाज़ार** पाहूराम पेसूराम लोकवानी, ☐ **इन्दौर : आजाद सिलाई मशीन के पास** कुकर हाउस, 370. जवाहर मार्ग • **पिपली बाजार के पास** एन.आर. इलेक्ट्रॉनिक्स, 23. राम लक्ष्मण बाजार • **पिपली बाज़ार** अमर बर्तन सेंटर ☐ **कोतमा : स्टेट बैंक ऑफ इन्डिया रोड** मोतीलाल पन्नालाल ताम्रकार ☐ **नागदा : महात्मा गांधी मार्ग** रामचन्द्र प्रेम कुमार कसेरा, 99 ☐ **रायपुर : गोल बाज़ार** ईशा मैटल स्टोर्स, पेटी लाइन • **मालवीय रोड** सुराना सेल्स, बाबूलाल टॉकीज़ के सामने • **गिरधर भवन के सामने** एम.एस. ट्रेडर्स, सदर बाजार • सुरेश ब्रदर्स, मालवीय रोड ☐ **रतलाम : दो बत्ती** रूपायन स्टोर्स ☐ **सतना : पन्नीलाल चौक** गिफ्टो स्टील सेंटर

प्रादेशिक वितरक तथा सेवा केंद्र : भोपाल : हमीदिया रोड, रेडियो पैलेस, 3, अल्पना सिनेमा के पास.

नेपाल : **बिरगंज :** आदर्शनगर अग्रवाल किचन क्राफ्ट, टाउन हाल रोड ☐ **काठमांडू : ठमेल** मालु ट्रेडिंग, छ-1-652

पंजाब : **अमृतसर : हाल बाज़ार** हरबंस क्रॉकरी स्टोर • रघुवीर सिंह कटारिया एंड सन्स • **कटड़ा बग्गियां** मंगल सिंह एंड सन्स • **प्रताप बाज़ार** मोहन लाल प्रेम प्रकाश • पुरी बैटरी स्टोर्स ☐ **बन्गा : आज़ाद चौक** जविन्द्र कुमार शिव कुमार ☐ **भठिण्डा : धोबी बाज़ार** बॉम्बे स्टील एण्ड क्राकरी हाउस • **गांधी मार्केट** कंचन क्रॉकरी हाउस • सुभाष एण्ड कम्पनी ☐ **गुरदासपुर : हनुमान चौक** केदारनाथ एंड सन्स ☐ **होशियारपुर : घंटाघर चौक के पास** बंसल क्रॉकरी हाउस, जालंधर रोड ☐ **जालंधर : बाज़ार शेखां** खरबंदा शापिंग सेन्टर • रोमेश चन्द्र मित्र पाल • **बेन्डूथ रोड** सुन्दर सिलेक्शन स्टोर • **चौक रेनक बाज़ार** गिफ्ट सेंटर • **सिविल अस्पताल के सामने** जे. ओमप्रकाश एन्ड सन्स, जी.टी. रोड, • **नया बाज़ार** बॉम्बे गिफ्ट सेंटर, मिलाप चौक के पास ☐ **जगराओं : मेन बाज़ार** कैलाश चन्द एण्ड सन्स ☐ **कोटकपुरा : गुरुद्वारा बाज़ार** दशमेश सुपर स्टोर • **रेलवे रोड** आहूजा गिफ़्ट हाउस ☐ **लुधियाना : चौड़ा बाज़ार** जैन सन्स • **साबुन बाज़ार** जैन क्रॉकरी हाउस ☐ **मोगा : बाग गली** गोयल प्लास्टिक हाउस • **मेन बाज़ार** कन्हैया सन्स • केवल कृष्ण सतपाल कोचर ☐ **नवांशहर : रेलवे रोड** हरा सिंह जसवंत सिंह आनंद ☐ **पटियाला : चौक आर्य समाज** मल्होत्रा स्टोर्स • **चौक कसेरियाँ** वृज लाल मुकन्दी लाल ☐ **फगवाड़ा : लोहा मंडी रोड** तिलकराज दर्शन लाल माटा ☐ **रायकोट : चौक मेन बाज़ार** उप्पल मेटल स्टोर ☐ **समराला : दुर्लभ नगर** राजेन्द्रा मैटल हाउस.

राजस्थान : **अजमेर : केसरगंज** गोयल ब्रदर्स, स्टेशन रोड • **मदार गेट** नटवर वासन भंडार ☐ **भरतपुर : नीम दा गेट** किशोरी श्याम बृजेश कुमार ☐ **बिजयनगर : गणेश मार्केट** गणेश क्रॉकरी स्टोर, महावीर बाज़ार ☐ **चित्तौड़गढ़ : मीरा नगर** आपकी दुकान, कलैक्टरी चौराहा के पास ☐ **जयपुर : राजा पार्क** लोंग लाइफ़ डिपार्टमेंटल स्टोर, 372. गली नं.. 1 • **त्रिपोलिया बाज़ार** महावीर जनरल स्टोर, 215 ☐ **जोधपुर : स्टेशन रोड** सलूजा'स मिनर्वा मार्केट के सामने ☐ **श्रीगंगानगर: पब्लिक पार्क** लायलपुर बर्तन भंडार, शॉप नं. 46-47ए ☐ **उदयपुर : बापू बाज़ार** शाह लक्ष्मी लाल प्रकाशचन्द्र जैन, 108 • **सूरज पोल के अंदर** लक्की स्टोर.

उत्तर प्रदेश : **आगरा : जौहरी बाज़ार** दादा ग्लास एंड क्रॉकरीज़ ☐ **अलीगढ़ : रेलवे रोड** गुलाटी स्टोर्स • जय भारत क्रॉकरी हाउस ☐ **इलाहाबाद : चौक** गुर प्रसाद हीरा लाल, जैन भवन • **बिजली घर के पास** नॉवेल्टी हाउस 6-सी, कमला नेहरू रोड ☐ **आज़मगढ़ : चौक** जालान इलेक्ट्रिकल्स, अहमद मार्केट ☐ **बहराइच : चौक बाज़ार** श्याम लाल एण्ड सन्स ☐ **बरेली : सिविल लाइंस** गाला कलेक्शन 5. रियो काम्पलेक्स ☐ **बुलन्दशहर : अंसारी रोड** कंसल क्रॉकरी स्टोर • **बूरा बाजार** रघुनाथ सहाय नत्थुमल, डिप्टीगंज ☐ **देहरादून : पल्टन बाज़ार** सुशील ट्रेड टावर, दुकान नं. 95 ☐ **एटा : पोस्ट ऑफिस रोड** इलेक्ट्रिक एंड म्यूज़िक कार्नर ☐ **इटावा: तहसील चौराहा** उपहार केन्द्र, प्रथम तल ☐ **फ़ैज़ाबाद : चौक** क़रीम ख़ान ☐ **फ़र्रुखाबाद : नेहरू रोड** राज ग्लास एण्ड क्रॉकरी स्टोर ☐ **गाज़ियाबाद : जी.टी. रोड** राधिका क्रॉकरीज़, कचहरी के सामने • **सिहानी गेट** यू.पी. क्रॉकरी स्टोर ☐ **गोरखपुर : सिनेमा रोड** गनेशी लाल एंड सन्स • **गोलघर** फाइन क्रॉकरी हाउस, 16. जलकल भवन • मॉडर्न क्रॉकरी म्यूज़ियम, 18. जलकल भवन • **माया बाज़ार** अमर क्रॉकरी सेंटर, कोतवाली रोड • **टाउन हाल मार्केट** विजय एजेन्सीज़, शॉप नं. 15/16/17 ☐ **हल्द्वानी : बरेली रोड** सरदार क्राकरी हाउस, सिंधी स्वीट्स के पास ☐ **हरद्वार : मोती बाज़ार** ओमप्रकाश चेलाराम, गीता प्रेस की दुकान के नज़दीक ☐ **हाथरस : पसरट्टा बाज़ार** अग्रवाल क्राकरी हाउस ☐ **जौनपुर : ओलन्दगंज** भारत ग्लास हाउस, नक्खास न्यू मार्केट ☐ **ज्वालापुर : सर्राफ़ा बाज़ार** न्यू विमल मेटल्स, मेन मार्केट ☐ **कानपुर : भूसाटोली** कानपुर मेटल कम्पनी, 66/317 बर्तन बाज़ार • **बिरहाना रोड** मैक्रो डिपार्टमेंटल स्टोर, प्लाज़ा कल्पना • एम.के. ट्रेडर्स (बर्तन वाले) 58/45. पंजाब नेशनल बैंक के सामने • सुप्रीम रेडियो एण्ड इलेक्ट्रिक कारपोरेशन, शॉप नं. 26/49 • **गुमटी नं. 5** ईश इलेक्ट्रिकल्स, 118/2. कौशलपुरी, जयहिंद सिनेमा के सामने • एम.के. एजेन्सीज़, 119/39. नसीमाबाद, जयहिंद टॉकीज़ वाली गली • **हटिया बाज़ार** कानपुर प्रेशर कुकर एजेन्सीज़, 47/66. रज्जन बाबू पार्क के सामने • **नवीन मार्केट** कुमार फैंसी स्टोर्स, 114 • **सीसामऊ बाज़ार** लक्ष्मी बर्तन भंडार, 108/130 ☐ **खतौली : बड़ा बाज़ार** चतर सैन चमनलाल जैन ☐ **लखनऊ : आलमबाग** ओम बर्तन भंडार, कानपुर रोड • **अमीनाबाद** इन्दर चन्द जैन • **इंदिरा नगर** जैन ब्रदर्स (बर्तन वाले) बी-2/33 इंदिरा मार्केट • **कानपुर रोड** ग्रोवर ट्रेडर्स, रामनगर आलमबाग • **नजीराबाद** चमनलाल अग्रवाल एंड सन्स. 7 ☐ **मैनपुरी : घंटाघर के सामने** गुप्ता इलेक्ट्रॉनिक सेल्स, तहसील रोड ☐ **मेरठ : बेगम ब्रिज** शकुन बर्तन भंडार, जगदीश शरण कॉलेज बिल्डिंग • **वीर नगर** मॉडर्न लाइट हाउस, 222. पानदरीबां के पास • **सदर बाज़ार** कृष्णा क्रॉकरी एंड डिपार्टमेंटल स्टोर • **सदर चौक** सुरेश चन्द नरेश चन्द, तिलक पार्क के पास ☐ **मीरजापुर : वासलीगंज** कृष्णा इलेक्ट्रिकल एजेंसी, सरदार भगत सिंह मार्ग ☐ **मुरादाबाद : बाज़ार गंज** क्रॉकरी इम्पोरियम, कोतवाली के पास ☐ **मुजफ्फरनगर : कोर्ट रोड** गोयल एजेन्सीज़ ☐ **ऋषिकेश : क्षेत्र रोड** मोती राम रमा कांत ☐ **रूड़की : सिविल लाइंस** मुरादाबाद हाउस ☐ **रुद्रपुर : भगत सिंह चौक** इंडिया इंडस्ट्रीज़ नानक चंद • **मेन मार्केट** बिहारी लाल मनोज कुमार ☐ **रूपैडिहा : स्टेशन रोड** राम चन्दर अग्रवाल जनरल स्टोर • रामकृत स्टोर्स ☐ **उन्नाव : शाहगंज** न्यू हरीश चन्द्र गुप्ता एण्ड सन्स ☐ **वाराणसी : बाँस फाटक** गिरधर दास एन्ड सन्स • **लहुराबीर** खन्ना रेडियोज़ • यू.पी. ग्लास स्टोर्स, सी 26/10 बी • **नीची बाग** रसोई घर, बाटा के पास.

HC 4027 MER HN

अनंत रूप व गुण



फ़्यूचुरा. एकमात्र प्रेशर कुकर जो म्यूज़ियम ऑफ़ मॉडर्न आर्ट, न्यू यॉर्क द्वारा प्रदर्शित किया गया.

हॉकिन्स की प्रेशर कुकरों की सबसे आधुनिक श्रेणी - फ़्यूचुरा. जिसमें शामिल हैं असाधारण सुंदरता, ज़्यादा टिकाऊपन तथा ज़्यादा सुविधाएं.

ज़्यादा टिकाऊपन

फ़्यूचुरा की सैटिलॉन सतह बदरंग नहीं होती, इसमें गड्ढे, खरोंच भी नहीं पड़ते. यह बरसों तक नया दिखता रहता है. फ़्यूचुरा का दोगुना मोटा तला चपटा बना रहता है. फ़्यूचुरा का पेटेंट किया हुआ 'प्रेशर रेग्यूलेटिंग सिस्टम' सुनिश्चित करता है कि भाप की नली अपने आप साफ़ हो जाए, जिससे सुरक्षा और बढ़ती है.

ज़्यादा सुविधा

फ़्यूचुरा का उंगली के हलके-से दबाव से खुलने वाला अनोखा 'प्रेशर रिलीज़' और ठंडे रहनेवाले हैण्डल इसका इस्तेमाल आनंददायक बनाते हैं. इसकी सुंदर बॉडी भोजन को देखना, चलाना और उंडेलना आसान बनाती है. फ़्यूचुरा की सैटिलॉन सतह को साफ़ करना इतना आसान है!

मात्रा और तेजी

तीन सुंदर साइज़, आपकी रसोई की हर ज़रूरत के लिए एक-आपका समय, ईंधन और पैसा अधिक से अधिक बचाने के लिए. फ़्यूचुरा माइक्रोवेव ओवन से औसतन 46% ज़्यादा जल्दी पकाता है. फ़्यूचुरा लाइए और स्वादिष्ट, स्वास्थ्यपूर्ण भोजन पकाइए - जल्दी!

अधिकतम फुटकर मूल्य 3.5 लीटर के लिए रु. 1350, 5 लीटर के लिए रु. 1500 (रु. 1650 सेपरेटरों के साथ) और 7 लीटर के लिए रु. 1650 (रु. 1850 सेपरेटरों के साथ).

कोई मदद चाहिए तो यहां लिखें: हॉकिन्स विभाग क्र. 144, पी.ओ. बॉक्स नं. 6481, बम्बई 400016

फ़्यूचुरा
प्रेशर कुकर

'जेनरेशन गैप' कौन पाटे यह खाई?



विघटन और बिखराव की खाई आपसी तालमेल से पाटी जा सकती है. कुछ नई पीढ़ी, कुछ पुरानी पीढ़ी को अपने अहं की बलि देनी होगी.

जीवन चक्र कुछ इतनी रफ़्तार से चक्रावत हुआ कि जीवन शैली के मायने ही बदल गए. भौतिकवाद और पाश्चात्य सभ्यता के प्रभाव से रिश्ते बेमानी हो उठे. नई और पुरानी पीढ़ी टकराव के कगार पर आ खड़ी हुई.

अक्सर देखने, सुनने या पढ़ने में आता है कि अमुक बुजुर्ग दंपति को उनके बेटे ने घर से निकाल दिया या वृद्धाश्रम में भर्ती करवा दिया. ऐसी स्थिति आज क्यों उत्पन्न हुई? इसके लिए हमें नई और पुरानी पीढ़ी की सोच और जीवन शैली का विश्लेषण करना पड़ेगा.

जहां नई पीढ़ी के रहन-सहन, बात-व्यवहार और सोचने के ढंग में आश्चर्यजनक परिवर्तन आया है, वहीं पुरानी पीढ़ी अभी भी अपने सुसंस्कारित खोल से बाहर नहीं निकल पाई है.

उच्चपदस्थ पुत्र और पढ़ी-लिखी बहू के आलीशान घर में बूढ़े मां-बाप महज पैबंद बनकर रह गए हैं. झकझक करता घर आधुनिक सखी-सहेलियों के बीच चलती किटी पार्टी के बीच मां-बाप सामंजस्य नहीं बैठा पा रहे हैं. नर्म सुंदर कालीन पर फटी बिवाई और खुरदरे पैर धरना बहू को फूटी आंख नहीं सुहाता.

ज़िंदगी के वो हसीन पल जिसे जवानी कहते हैं, को मां-बाप ने इन्हीं औलादों की परवरिश पर कुर्बान कर दिए थे. अपनी हसरतों का गला घोट कर, अपना पेट काट कर जिन औलादों को पढ़ाने लिखाने और उन्हें लायक बनाने में मां-बाप लगभग शहीद ही हो जाते हैं, उन्हीं औलादों के लिए मां-बाप बोझ हो जाते हैं.

मेरे एक परिचित हैं जो रिटायर्ड डिप्टी डायरेक्टर हैं. उन्हें अपनी इकलौती संतान ने क्या दिया. पिता ने हर कोशिश कर उसे इंजीनियर बनाया और वो विदेश जाकर बस गया. रिटायरमेंट पर जो पैसा सरकार द्वारा उन्हें मिला उससे उन्होंने एक छोटा-सा बंगला बनाया और पति-पत्नी आराम से रहने लगे. एक दिन पुत्र अमेरिका से आया और मां-बाप को अमेरिका चल कर रहने का आग्रह करने लगा. बेटे की राय के अनुसार उन्होंने अपना मकान बेच दिया और पुत्र के साथ अमेरिका चले गए. सोचा, ले देकर एक ही तो संतान है, बुढ़ापा बच्चों के बीच आराम से कट जाएगा.

अमेरिका में एक-डेढ़ साल तो उनका आराम से कट गया लेकिन बाद में वे घर में पुत्र के अमेरिकन दोस्त के आगे फूहड़, दकियानूस और पैबंद की तरह लगने लगे. पुत्र ने उन्हें अपने शहर से हज़ार किलोमीटर दूर एक वृद्धाश्रम में भर्ती करवा दिया.

आज वे सिसक-सिसक ज़िंदगी का बोझ ढो रहे हैं. अपनी ज़मीन से उखड़ कर कहीं के नहीं रहे. हम भारतीयों में एक खासियत होती है कि हम भावनात्मक रूप से अपने घर-परिवार और ज़मीन से जुड़े होते हैं. अपने घर अपनी धरती पर एक भावनात्मक सुरक्षा का एहसास होता है, उनसे तो यह सहारा भी छिन गया.

ऐसी परिस्थिति के लिए ज़िम्मेदार कौन है? ज़ाहिर है दोनों ही पीढ़ी. दोनों पीढ़ियों की

शेष पृष्ठ १०८ पर



बरसों हो गये थे मुझे नाच छोड़े...
लेकिन उस दिन जब ओनिडा शोरूम में
वाशिंग मशीन का कमाल का प्रदर्शन
देखा, तो खुशी से झूम उठी !
कपड़ों की बेहतरीन
धुलाई का वादा
करने वाला उसका
जाना-माना और अनूठा
४-वे वॉटर मूवमेंट... जिसे
देखते ही किसी भी नर्तकी के अंग इन्हें नृत्य की
मुद्राओं में ढालने को मचल उठें ! मुझे तो लगा
जैसे मेरे कॉलेज के दिन लौट आए...
फ़ोर-वे वॉटर मूवमेंट
और तब तो जैसे मेरे मन को
पंख ही लग गए, जब मैने इसके जेंटल,
नॉर्मल और हैवी वॉश की
खूबसूरत
अदा देखी.
मेरी बाहें इसे
नाच के ज़रिए
पेश करने के लिए
फड़क उठीं !
हैवी/नॉर्मल/जेंटल वॉश
एक के बाद एक... बात बढ़ती गयी. जैसे
वाशिंग मशीन न हो, बल्कि कोई कुशल नर्तकी
की प्रेरणा ! बस घर पहुंचने की देर थी, मेरे
कदम फ़र्श पर यूं थिरकने लगे कि बच्चे घबरा
गए, कहीं मैं फिसल ही न जाऊं...
पर मैं नहीं... मेरे वो फिसल गए मेरी इस
अदा पर... जब उन्होंने मुझे यूं थिरकते
देखा. और इससे पहले कि
ये कुछ संभल पाते, हमने
इनके सामने पेश कर दी
चमचमाती ओनिडा
वाशिंग मशीन !!
ओनिडा शोरूम में
मैं तो बस नाच ही उठी थी !
ओनिडा
वाशिंग मशीन
Avenues O 145.95



जीवन संध्या के पड़ाव : वृद्धाश्रम

-प्रतिमा राकेश

उम्र की ढलान पर साथ की, सहारे की ज़रूरत अधिक होती है लेकिन मिल रहा है अकेलापन और उपेक्षा. शहर दर शहर बढ़ते जा रहे हैं वृद्धाश्रम और आश्रमों में वृद्ध.



नब्बे वर्षीया हैलीना युवावस्था में नर्स थीं, अब तक कितने रोगियों की सेवा-सुश्रुषा करके उन्हें स्वास्थ्य लाभ कराने वाली हैलीना 'ओल्ड एज होम' की डॉरमेट्री में अपना सुख-दुख, हंसना-रोना दीवारों और फर्नीचरों से बातचीत करके बांटती है.

देहरादून की सुरम्य घाटी में आम और लीची के बागीचे के बीचों-बीच बना 'प्रेमधाम' वृद्ध एवं निराश्रित किंतु साठ वर्ष से ऊपर की उम्र वालों का अपना-सा लगने वाला घर है. इसी प्रेमधाम की निवासी हैलीना के लिए कहे गए प्रेमधाम की संरक्षिका सिस्टर ओरेलिया के ये शब्द वृद्धों की विवशता को व्यक्त करते हैं. हैलीना की यह वेदना अकेले हैलीना की नहीं है. हमारे अपने घरों में पास-पड़ोस के परिवारों के बुजुर्गों की कमोबेश यही स्थिति है.

लुधियाना से 'प्रेमधाम' में निवास करने आए जी..ए. डेविड इस पावन धाम में आकर बहुत ख़ुश हैं. उनका कहना है कि आज हम पश्चिम की अंधी नकल करते-करते अपनी संस्कृति को बहुत पीछे छोड़ आए हैं. अपने परिवार में अब तो बच्चे भी बूढ़ों को पसंद नहीं करते. फिर उनकी अपनी जीवन शैली है, हमारे साथ रहने से उसमें व्यवधान पड़ता है. डेविड का अधिकतर समय किताबें और अख़बार पढ़ने में निकलता है तथा जितना संभव होता है डेविड अपने 'प्रेमधाम' के फूल-पौधे और बगीचे की देखभाल में समय व्यतीत करते हैं.

नेपाली मूल की एक मूक, बधिर वृद्धा भी अपने नाते-रिश्तेदार नेपाल में छोड़ यहां आकर रह रही है. आर्मी से रिटायर्ड कर्नल ग्रीन का वास-स्थान भी 'ओल्ड एज होम' है. मैं इसी तरह के अन्य 'ओल्ड एज होम' का भ्रमण करती रही हूं और हर जगह मैंन पाया है वृद्धाश्रम के वासियों में एक ही ललक है कि कोई उनकी बात सुने. आनंदमार्ग द्वारा स्थापित ऐसे ही एक धाम में घुसती हूं तो एक बिहारी वृद्ध बाबा को विशालकाय पाकड़ के वृक्ष से बात करते हुए पाती हूं. मैं छिपकर उनकी बात सुनना चाहती हूं पर कुछ भी समझ नहीं पाती.

'प्रेम धाम' की सिस्टर ओरेलिया से जब वृद्धजनों के आचरण के बारे में मैंने पूछा तो

उन्होंने द्रवित होकर कहा कि इस उम्र में लोग अपने बच्चों को, अपने रिश्तेदारों को बहुत याद करते हैं. कभी-कभी तो वह अपनी कल्पना में उनसे बातें भी करते हैं, कभी हंसते हैं तो कभी रोते हैं. हालांकि उनकी दिमागी हालत एकदम ठीक रहती है.

मेरा मन भर आता है क्या मुझे भी यह स्थिति झेलनी होगी? क्यों नहीं?

कितना समय हम अपने बुर्जुर्गों के लिए निकाल पाते हैं?

देहरादून के ही थानोग्राम स्थित आश्रम में, गोरखपुर के विश्वविद्यालय के विधि प्रवक्ता आचार्य प्रतापादित्य वर्ष १९९४ में रिटायर होने के पूर्व, इस आश्रम में कुछ दिन रहकर देखना चाहते थे. प्रतापादित्य. यद्यपि अपने दो पुत्रों के साथ गोरखपुर में ही रहते हैं और वर्तमान में पुत्रों से संतुष्ट भी हैं, किंतु फिर भी कहीं एकाकी जीवन व्यतीत करने की इच्छा से यहां पधारे थे. उनसे भी बातचीत करके महसूस हुआ कि घर में बच्चों के साथ रहकर भी जब अकेलापन झेलना पड़ता है तो दुःख होता है. बच्चे अगर आंख के सामने न रहें तो उनकी उपेक्षा का एहसास नहीं होता है.

भारतीय जन मानस में वृद्धाश्रम के प्रति बढ़ते हुए आकर्षण से प्रतीत होता है कि हम अपनी परंपराओं से न केवल टूट रहे हैं बल्कि अपनी विशिष्ट पहचान भी खोते जा रहे हैं. विकास और प्रगति के नाम पर जितनी हमने पाश्चात्य देशों की नकल की है लगभग उतनी ही जिज्ञासा अमेरिकन तथा अन्य यूरोपियन समुदाय के लोगों को हमारी जीवन शैली में रही है.

भारतीय वांगमय में पूरे जीवन को चार कालों में विभक्त किया गया है. बचपन तथा किशोरावस्था में जब हमें अपने जीवन को दिशा देनी होती है तब स्वाध्याय एवं ब्रहम्चार्य पर बल दिया गया है और नाम दिया गया ब्रह्मचर्य आश्रम. युवावस्था में कदम रखते ही सृष्टि के क्रम को चलाते रहने के लिए गृहस्थ आश्रम की कल्पना की गई है, और जब इस सामाजिक परिकल्पना के अनुसार नई पीढ़ी गृहस्थाश्रम में प्रवेश करती है तब पुरानी पीढ़ी अर्थात् अधेड़ स्त्री-पुरुषों को सन्यास आश्रम अर्थात् निस्पृहता की ओर पदार्पण कर जाना चाहिए. यह कल्पना सन्यास आश्रम अर्थात् घर-गृहस्थी जैसे सांसारिक प्रलोभनों से धीरे-धीरे ऊपर उठने का प्रयास करना, मायावी आकर्षणों से मन को विरक्त करना ही सन्यास आश्रम है. और जब मन में स्थूल जगत् की लालसा बाकी न रहे तब वानप्रस्थ को प्रस्थान कर मानव को समाज के कल्याण की दिशा में तप साधना में लीन होना चाहिए.

धीरे-धीरे बढ़ती उम्र के अनुसार श्रम और भोजन ग्रहण की क्षमता का क्षय होता है ऐसे में वानप्रस्थ ही उत्तम आश्रम है. आवश्यकता के अनुकूल भोजन पठन-पाठन तथा पूजन-अर्चन ही तब जीवन की दिनचर्या हो जाती है. ऐसे में कौन सा पुत्र कहां जा रहा है, क्या कर रहा है? जैसी टीका-टिप्पणी से मन को हटा लेना उचित है. संयुक्त परिवार में जहां एक ओर वृद्धजनों को एक स्नेह युक्त गर्मजोशी का माहौल चाहिए वहीं परिवार की तीसरी पीढ़ी अर्थात् पोते-पोतियों को दादी-नानी की नीति-परक कहानियां भी. क्या बीच की पीढ़ी को यह दायित्व निभाना अब इतना कष्टप्रद हो गया है कि वह अपनी अगली पीढ़ी को एक बोझ की तरह जहां कहीं उतार फेंकना चाहता है. एक ही घर में रहते हुए सास बहुओं की शक्ल देखने को तरस जाए, बेटा बाप के साथ पल भर बैठकर उनकी दिनचर्या न पूछ सके और अपनी हम जोलियों के बीच यही बहू-बेटे बैठे अट्टाहास करें, तो क्या इस उपेक्षा से टूट कर वृद्धावस्था के चरण वृद्धाश्रमों की ओर नहीं चल पड़ेंगे? जिन मां बाप के जीवन के २० से २५ वर्ष हमारी शिक्षा-दीक्षा कैरियर गृहस्थी के निर्माण में लग जाते हैं. हम प्रतिदान में उन्हें क्या देते हैं? इस प्रश्न के उत्तर में युवावस्था की दलहीज पार कर चुके डॉ. सतीश का कहना है कि "माता-पिता ने अपना कर्तव्य अपने बच्चों के प्रति निभाया. अब वही कर्तव्य हम अपने बच्चों के प्रति निभा रहे हैं." एक पढ़े-लिखे लेक्चरर के ये भाव दंश देते हैं.

एक बच्ची की शिकायत थी-

"दादी तो बात-बात पर टोकती रहती हैं. उन्हें क्या होता है अगर मैं देर से घर लौटती हूं?" दादी और पोती के बीच मां का पुल है अब वह चाहे तो दादी की उम्र, समय और रूढ़ियों का उलाहना देकर इस नवांकुरित आक्रोश को बढ़ावा दे या उम्र अनुभव और सहनशीलता का आश्रय लेकर बच्चे को तथा सास को एक-दूसरे के प्रति व्यवहार में स्नेह और मर्यादा का आचरण करने की मीठी झिड़की. ये मीठी कड़वी झिड़कियां जैसी भी होंगी एक अपनापन तो दर्शाएंगी ही लेकिन वृद्धाश्रम के वृक्षों से फर्नीचरों से बात-चीत करने की तुलना में फिर भी प्रीतिकर होगी.

तीन पीढ़ियों, चार पीढ़ियों के बीच सामंजस्य कहां हो और कैसे हो यह प्रश्न महत्वपूर्ण है. सामंजस्य न होने पर वृद्धों का बढ़ता अकेलापन उन्हें ऐसे 'प्रेमधाम' 'आनंदधाम' की ओर ले जाता है जहां सेवा है, स्नेह है, सुविधा है फिर भी मन तो बच्चों और पोते-पोतियों, रिश्तेदारों के स्नेह की मृग-तृष्णा में प्यासा ही रहता है. तब अधिकतर वृद्धाश्रमों में लोग अपने आपसे बात करते हुए या दीवारों से वार्तालाप करते मिलेंगे, क्या यही है भारतीय संस्कृति? ●

अमृत वचन

यदि वृद्धावस्था की झुर्रियां पड़ती ही हैं तो उन्हें हृदय पर मत पड़ने दो. कभी भी आत्मा को वृद्ध मत होने दो.

-जेम्स गारफील्ड

जब सगी बहनें देवरानी-जिठानी बनें

-साधना राकेश

बचपन में हंसते-खेलते बड़ी होती बिटिया को यह नहीं पता होता कि बड़े होने पर यह आंगन, यह देहरी उससे छूट जाएगी. आपस में लड़ती-झगड़ती दो बेटियां कभी-कभी एक ही घर में ब्याह दी जाती हैं. सगे दो-भाइयों को, सगी दो बहनें ब्याह दी जाती हैं और देवर-भाभी एवं जीजा-साली का रिश्ता जेठ-बहू एवं देवर-देवरानी का हो जाता है.

हर लड़की शादी के पूर्व युवावस्था में क़दम रखते ही ढेर सारे सपने बुनने लगती है. इन सपनों में उसकी ससुराल होती है, जहां वह, उसका पति, पति का प्यारा परिवार होता है. 'मैं अपनी सेवा एवं प्रेम से सभी को बस में कर लूंगी' यह उत्साह भी होता है. लेकिन यह सपना एक नहीं, दोनों बहनें देखने लगती हैं और यहीं से बहनों का आपसी प्यार जो मैके में स्थिर रहता था, अपनी-अपनी गृहस्थी एवं अहं के कगार में दबने लगता है.

सूझबूझ की ज़रूरत : सबसे बड़ी चीज़ ऐसे रिश्तों की नाजुकता को संभाल कर रखना है. मैके की नोक-झोंक जो मां-पिता की डांट तले दब जाती हैं यहां ससुराल में विकट रूप ले सकती है. ऐसे में दोनों नहीं तो कम से कम एक बहन को समझदार होना बहुत ज़रूरी है. बड़ी बहन, जो अब जेठानी होती है, उसकी डांट छोटी की चुभ सकती है और छोटी का गुस्सा बड़ी के अहम् को चोट पहुंचा सकता है.

ससुराल का भी सहयोग ज़रूरी है : ससुराल में पति, देवर एवं सास-ससुर का सहयोग ऐसे रिश्तों की मधुरता बनाए रख सकता है. दोनों की बातें सुनें, दोनों को सहयोग दें. एक की कमी दूसरी बहन के सामने रखकर उसे श्रेष्ठ मत बनाएं. एक को खाना अच्छा बनाना आता है तो ज़रूरी नहीं कि दूसरी भी उतना ही अच्छा बना लें. हां खाना न सही, कोई और गुण ज़रूर होगा उसमें, उसे तलाशिए. जहां तक संभव हो दोनों को एक साथ मैके न भेजें. एक साथ जाने से उनमें यह भावना ही नहीं आएगी कि वह अपने कुछ दिन स्वतंत्र रूप से मैके में गुज़ारने आई है, लो यहां भी वह साथ में है या मां छोटी के बेटे को ज़्यादा चाहती हैं. इस तरह की दुखपूर्ण भावना आने ही न पाए. इसका सीधा, सरल तरीक़ा है बेटी-दामाद जोड़े के साथ अलग-अलग जाएं.

एक घर में देवरानी-जेठानी होती हैं पर चूंकि वे अलग घर एवं परिवेश से आती हैं इस कारण जेठानी एवं देवरानी दोनों ही शनैः शनैः परिस्थिति को समझ कर अपने को उसके अनुकूल करती हैं. किसी का स्वभाव नम्र है या तेज़, यह कुछ दिनों बाद पता चलता है जब कि सगी बहनें एक दूसरे के



स्वभाव को अच्छी तरह समझती हैं.

मेरे पड़ोस में एक कायस्थ परिवार था जिनके पांच बेटे और पांच बहुएं थीं. दो भाइयों की शादी एक ही घर की दो बहनों से हुई थी. सब अलग-अलग शहर में रहते लेकिन जब एक साथ ससुराल आतीं तो जो घमासान युद्ध उन दोनों के मध्य होता कि पूरा परिवार और पड़ोस तमाशबीन बन जाते. मर्द अपनी-अपनी बीवियों का पक्ष

लेकर लड़ने-मारने पर उतर आते. यहां न कोई भाभी-देवर था, न जीजा-साली.

वहीं दूसरी तरफ़ ज्योति एवं रानी हैं जो एक ही घर में ब्याही हैं. सास स्कूल में अध्यापिका थीं. पति के अकस्मात् निधन के बाद वह बहुत बीमार रहती हैं. दोनों बहनें जितने प्यार से मैके में रहती थीं उतने ही स्नेह से ससुराल में भी रहती हैं. एक मैके आती है तो दूसरी सास की सेवा में रहती है. इकट्ठा दोनों का आना होता है तो अपने साथ वे सास को भी लिवा लाती हैं.

देवरानी-जेठानी का रिश्ता ही संयुक्त परिवार की नींव मज़बूत करता है. सास तो नींव डाल जाती है पर उसे मजबूती प्रदान करना, घर का निर्माण करना बहुओं के आपसी सामंजस्य एवं सहयोग से संभव होता है. अलग घरों की बहुओं में भी यदि वे समझदार नहीं हैं तो युद्ध हो सकता है, घर बिखर सकता है. इस कारण प्रेम, सामंजस्य एवं समझदारी तो हर रिश्तों को मज़बूत करने के लिए आवश्यक है.

पति की भूमिका : ऐसे रिश्तों में पति की भूमिका महत्वपूर्ण होती है. पत्नी का मनोविज्ञान समझना कई पतियों को नहीं आता. ऐसे में जब आपको वैमनस्य का कोहरा छाता दिखे तो सिर्फ़ अपनी पत्नी की बात न सुनकर भाभी या साली की भी सुनें. यदि आपकी भाभी हंसमुख, मिलनसार है तो उनकी छोटी बहन से विवाह हो जाने के बाद देवर-भाभी का संबंध खत्म मत करिए बल्कि पहले की तरह उन्हें स्नेह और मान देते रहिए. छोटी साली का रिश्ता जीजा के साथ जो होता है उसमें जेठ-बहू कहीं फिट नहीं बैठते. लेकिन यदि रिश्ता परिवर्तित हो गया है तो साली को छोटे भाई की पत्नी ज़्यादा समझें, साली कम. क्योंकि अब आपकी छेड़छाड छोटे भाई को बुरी लग सकती है. वह बड़े भाई की पत्नी को तो साधिकार भाभी मान लेता है, देवर बनकर उनका हुक्म बजाएगा जो उसकी पत्नी को ज़्यादा बुरा नहीं लगेगा. कोई भी समस्या पड़ने पर बड़े भाई-भाभी या जीजा भाभी का रिश्ता रखकर पहले की तरह राय लीजिए. दहेज में मिली चीज़ों की तुलना आपस में न करें. क्योंकि अक्सर ऐसी शादी दहेज न दे पाने की स्थिति में भी हो जाती है. बड़ी को बहुत दिया, उसी घर में तो छोटी जा रही है ये सारी चीज़ें दुबारा देने से क्या फ़ायदा. लेकिन, यदि इन बातों का एहसास छोटे भाई या बहन को हो गया तो रिश्तों में दरार पड़ सकती है.

एक घर में दो डोलियां एक ही घर से उठने का एक कारण, बड़ी बेटी का सहयोग भी कहा जा सकता है. बहन के प्रति स्नेह की भावना के कारण वह अपने योग्य देवर से बहन की शादी तय करवा देती है. इसका गुणगान यदि मां-बाप ज़्यादा करने लगें तो छोटी को बुरा लग सकता है. या यदि बड़ी ने ही एहसान जताते हुए कह दिया, "अम्मां-बाबूजी परेशान थे. आज के ज़माने में कहां से लाते इतना दहेज छोटी को ब्याहने के लिए. वह तो मैं ही थी जिसने फोकट में शादी करवा दी." शादी तो हो चुकी रहती है लेकिन ऐसी कड़वी बात सुनकर छोटी अपने पति के साथ किनारा भी कर सकती है.

बच्चों के झगड़े में न पड़ें : वैसे तो यह निर्विवाद सत्य है कि परिवार या पड़ोस से निभाकर रखना है तो कभी भी बच्चों के आपसी झगड़ों में न पड़ें. चाहे मौसी कहलाएं या चाची लेकिन प्यार से रखें. दो घर की बहुएं आकर यदि लड़ें या बच्चों के पीछे चिक-चिक करेंगी तो देखने वाले इसे मात्र देवरानी-जेठानी का झगड़ा समझेंगे जब कि दो सगी बहनों के इस तरह के व्यवहार पर 'अरी कैसी बहनें हैं, आपस में ही लड़ कट रही हैं, टिप्पणी देंगे.

नौकरी या व्यवसाय : अपने पति के पद की ठसक हर पत्नी में होती है. छोटी का पति बड़ा अधिकारी है, बड़ी का क्लर्क. मैके में थोड़े दिन मिलने पर तो इस चर्चा को टाला जा सकता है पर एक साथ रहने पर यदि पति के पद का अहं एक के मन में आ गया तो बहन का रिश्ता समाप्त हो जाता है. यदि व्यापार एक में है तो व्यापारिक झगड़ों में न उलझ कर घर-गृहस्थी में उलझें क्योंकि चारों में दो, दो एक ही परिवार और एक रक्त के हैं. जीजा की तरक्की या देवर की पदोन्नति पर प्रसन्नता व्यक्त करें. साथ घूमने जाने का कार्यक्रम तभी एक साथ बनाएं जब आपस में सबके स्वभाव मिलते हों अथवा अलग-अलग जाएं.

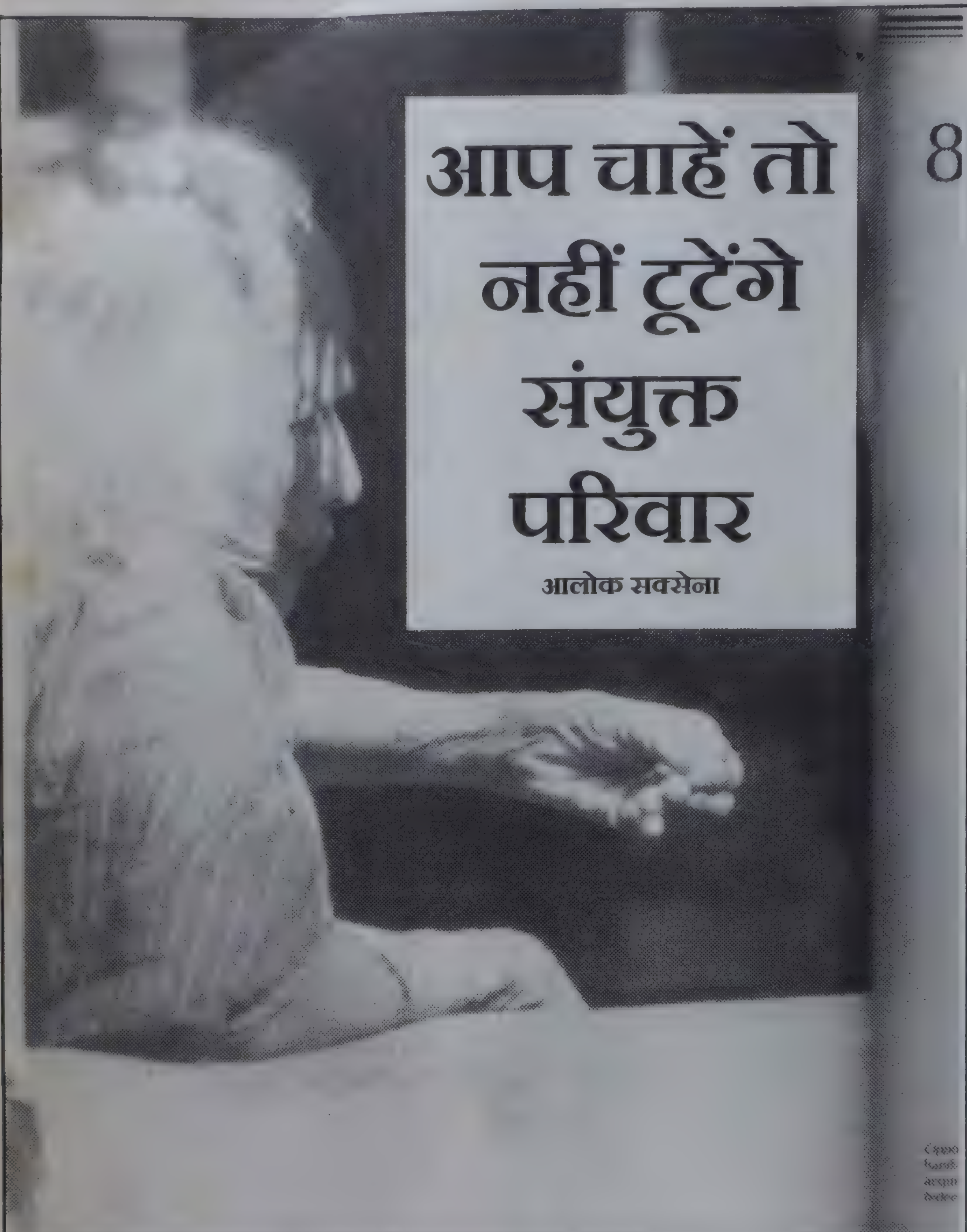
कड़ुवाहट हर रिश्ते के लिए चाहे वह खून का हो या पराए घर का बहुत बड़ा दोष है. ये रिश्तों की मर्यादा को तो खत्म करते ही हैं. भाई-भाई, भाभी-देवर, जीजा-साली ऐसे रिश्तों में भी दरार डाल देते हैं. जेठानी की डांट बड़ी बहन की डांट समझकर एवं देवरानी की बात को छोटी बहन की ज़िद समझ कर भूल जाएं.

यदि छोटी बहन की शादी, बड़ी की शादी के काफ़ी दिनों बाद हो रही है तो और अच्छा है. इस बीच ससुराल का परिवेश छोटी के लिए एकदम अनजाना नहीं रहेगा और वह चाहे तो जल्दी स्वयं को वहां के वातावरण के अनुकूल कर लेगी.

आप अपनी बहन को देवरानी बनाकर लाइए तो उस पर एहसान नहीं, प्यार लादिए. आपको तो खुश होना चाहिए कि ससुराल में आप नितांत अकेली नहीं आपके संग खेली-पली, बड़ी हुई आपकी प्यारी बहन आपके साथ है.

अपनी सेवा, व्यवहार एवं स्नेह से ससुराल के सभी सदस्यों का दिल जीत लीजिए. क्योंकि आपके साथ आपकी प्यारी बहन भी है, ताकि लोग कह सकें, "वाह! कितने अच्छे संस्कारी परिवार की कन्याएं हैं ये दोनों."

●



8

आप चाहें तो नहीं टूटेंगे संयुक्त परिवार

आलोक सक्सेना

आजकल कुछ अभिभावक कहने को तो २१ वीं शताब्दी के आधुनिक नवीन पर्यावरण में जी रहे हैं, किंतु वास्तविक मानसिकता आज भी १२ वीं शताब्दी की है. सर्वेक्षण के अनुसार, यह पूर्ण सत्य है कि 'बहू को बात-बात पर बेटी की संज्ञा देने वाले तथा 'लड़का-लड़की को बराबरी का दर्जा देने वाले' कुछ अभिभावक अपने शब्दों की अभिव्यक्ति के रूप में इन वाक्यों का प्रयोग करते हैं, परंतु जीवन के वास्तविक रूप में अमल नहीं कर पाते. ऐसे अभिभावक तथा कुछ नई-नवेली बहुएं जो कि अपने स्वभाव को नियंत्रित नहीं रख पातीं तथा कुछ बहुएं नौकरी पेशा होने के कारण अपने घर-परिवार, सास-ससुर पर पूर्ण, ध्यान नहीं दे पातीं तथा पैसे के घमंड के कारण परिवार में अपना वर्चस्व बनाए रखना चाहतीं हैं. समाज में फैलती ऐसी अव्यावहारिकता तथा तानाशाही गति-विधियां ही, वह अहम् कारण हैं जो कि बेटे की शादी के बाद सभ्य, संपन्न और शिक्षित परिवारों में क्लेश, बहस, तथा पारिवारिक बिखराव को जन्म दे देती हैं.

सीमा की शादी एक बड़े सरकारी ऑफिसर के इंजीनियर बेटे के साथ हुई, उसके परिवार में मात्र चार ही सदस्य थे. सास-ससुर, पति तथा एक छोटी ननद. वह बहुत ही प्रसन्न थी, परंतु शादी की चहल-पहल के उपरांत जब उसकी मुलाक़ात घर के सदस्यों से नियमित रूप से होने लगी तो उसने वहां के वातावरण तथा अपने मायके के वातावरण में. जमीन-आसमान का अंतर पाया, उसे शादी के शुरू के दिनों में ही ऐसा लगने लगा जैसे कि वह नवविवाहिता नहीं बल्कि शादीशुदा बीस साल पुरानी गृहणी है. क्योंकि शादी के उपरांत चौथे दिन से ही उसे घर-परिवार तथा रसोई के सभी कार्य सौंप दिए गए, ऐसी स्थिति में परिवार की दैनिक ज़िम्मेदारियों को निभाने हेतु, उसे रोज़ाना ही प्रातः पांच बजे से रात्रि के बारह बजे तक जी तोड़ मेहनत करनी पड़ती.

पारिवारिक ज़िम्मेदारियों के कारण नई-नवेली के सभी सपने बिखर गए. फिर भी वह अपने स्वभाव में क्रूरता नहीं ला सकी. पढ़ी-लिखी, स्वभाव से सुशील, तथा संस्कारशील होने के नाते, उसने अपने आप को दृढ़ रखकर हालातों से समझौता करना ही उचित समझा.

प्रकाश, स्वभाव से कलाप्रेमी होने के कारण थोड़ा खर्चीला था, परंतु उसने अपनी शादी से पूर्व ही अपने भविष्य की सभी संभावित प्रमुख योजनाओं पर गंभीरतापूर्वक विचार कर लिया था. स्वयं भी अच्छा-खासा कमाने के कारण वह भौतिक सुख-सुविधाओं के खर्चों से कभी भी समझौता नहीं कर पाया, उसके मां-बाप को यह सब फ़िजूलखर्ची ही लगता था. उसके मां-बाप ने उसके बचपन में आर्थिक धन लाभ तथा उसके शौकों का विशेष ध्यान तो रखा था, मगर उसके सफल कार्यों को कभी भी प्रोत्साहित नहीं किया, बल्कि परिवार के अन्य सदस्यों के मध्य उसकी कमजोरियों का पर्दाफ़ाश कर उसकी समय-समय पर

बेइज़्ज़ती ही करते रहे. इस अव्यावहारिकता के कारण उसके स्वाभिमान को निरंतर ठेस पहुंचने से उसका स्वभाव विद्रोही हो गया. उसकी पत्नी के अनुसार परिवार के सभी सदस्यों का स्वभाव अलग-अलग है फिर भी उसका यही कहना है कि आज नहीं तो कल स्थिति अवश्य सुधर जाएगी. अतः इन पारिवारिक विषम परिस्थितियों के कारण हम अपना ट्रांसफर नहीं लेंगे. तमाम छींटाकशी कहा-सुनी, बात-बात पर बहस के उपरांत प्रकाश की नई-नवेली दुल्हन अपने सास-ससुर ननद, देवर तथा परिवार के अन्य सदस्यों सहित संतुलन स्थापित कर संयुक्त परिवार में रह रही है.

मुकेश तथा शशि का प्रेम विवाह हुआ था. शादी के बाद मुकेश का प्यार शशि के प्रति और भी बढ़ गया, इस बात का फ़ायदा उठाकर शशि ने मुकेश से कहा, ''हम यहां नहीं रहेंगे, मेरा तो यहां दम घुटता है, यह न करो, वह न करो, सर पर पल्ला करो, और तो और मैं यहां खुलकर हंस भी नहीं सकती, इन तमाम बंदिशों को सहने के लिए मैंने एम. एससी. नहीं की थी. तुम्हें अलग घर लेना ही पड़ेगा, जिसे मैं अपने ढंग से सजाऊंगी, जो सिर्फ़ मेरा और तुम्हारा होगा.''

मुकेश यह सब सुनकर स्तब्ध-सा रह गया. उसने अपनी पत्नी को समझाते हुए कहा कि ऐसा करने से मां-बाप पर क्या बीतेगी. परंतु उसकी एक न चली तत्पश्चात उसने शीघ्र ही एक किराये का फ्लैट देख लिया.

स्पष्ट है कि हमारे भारतीय समाज में आर्थिक तंगी, पारिवारिक गृह-क्लेश, परिवार के बच्चों का नौकरी तथा व्यवसाय करने की स्थिति में इधर-उधर रहने के कारण भी संयुक्त परिवार अब टूटते जा रहे हैं, परंतु कुछ परिवार संयुक्त रहते हुए मात्र आपसी अव्यावहारिकता के कारण संयुक्त नहीं रह पाते. संयुक्त परिवार के टूटने का प्रमुख कारण परिवार में सास-ससुर तथा बच्चों के आपसी विचार का नई पीढ़ी से न मिल पाना ही है. ऐसी स्थिति में यदि सास-ससुर तथा विशेषकर नई बहुएं अपने संतुलन को बनाए रखें तो संयुक्त परिवारों के टूटने की नौबत नहीं आएगी.

संयुक्त परिवारों में रहना एक कला है, जिसमें कई रंग हैं. कुछ फीके हैं तो कुछ गहरे. इन फीके तथा गहरे रंगों से मिलकर ही एक सुंदर कला अथवा आकृति बनती है. आज समय तथा पारिवारिक हालात बदल रहे हैं तो इसका यह अर्थ तो नहीं कि हम अपने संस्कारों के मूल अर्थ से हटकर, जीवन को मात्र खिलौना मान लें. पारिवारिक असंतुलन की स्थिति में पारिवारिक तथा माननीय संबंधों के दायरे इतने बड़े भी नहीं किए जा सकते कि फिर उन्हें कभी भी भरा ही न जा सके.

कुछ सुझाव अभिभावकों हेतु :

●आप अपने घर आई नई बहू के स्वभाव तथा इच्छाओं को जानने की कोशिश अवश्य करें.

●आपकी दहलीज पर क़दम रखते ही आप अपनी बहू को परिवार की पूर्ण ज़िम्मेदारियां कभी न दें, बल्कि धीरे-धीरे उसे उसकी ज़िम्मेदारियों का बोध कराएं.

●आरभिक दिनों में घूमने-फिरने, मौज-मस्ती करने हेतु स्वयं प्रोत्साहित करें तथा प्रसन्नता व्यक्त करें.

●संयुक्त परिवारों में पैसे की तंगी भी कई बार घर के वातावरण में ज़हर घोलकर सभी पारिवारिक सदस्यों के स्वभाव में कड़वाहट पैदा कर देती है. ऐसी स्थिति में यदि अभिभावक समर्थ हैं तो उन्हें निस्वार्थ भाव से मदद करनी चाहिए.

●आपके घर आई बहू किसी की बेटी है, अतः उसे भी उतना ही लाड़-प्यार दें जितना कि आप अपनी बेटी को देते हैं.

●आपकी बहू भी टेलीविजन के कार्यक्रमों का आनंद लेना चाहती है, अतः उसकी इच्छा का भी ध्यान रखें.

●घर में बहू के आ जाने के उपरांत आप अपने खाने-नाश्ते इत्यादि का टाईम अवश्य नियमित करें. विशेषकर रात्रि का भोजन ज्यादा देर से न करें.

●संयुक्त परिवार में होने वाले पारिवारिक खर्चों पर कभी बहस न करें तथा आप अपने बच्चों पर विश्वास रखें.

●बहू द्वारा अचानक कुछ अनुचित करने की स्थिति में उसे सोचने तथा समझने का मौका अवश्य दें. उसे प्यार से समझाएं छींटा-कशी न करें.

●आपके तथा आपके बच्चों के मध्य आपसी मतभेद होने पर बहू को बात-बात में बीच में न घसीटें, साथ ही उसके मायके की उपेक्षा भी न करें.

कुछ सुझाव बहुओं हेतु :

वैवाहिक जीवन में यदि घर की बहू कुछ छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखे तो पति व घर के सभी सदस्यों के बीच संतुलन स्थापित कर सकती है-

●आप, अपने व्यवहार पर नियंत्रण अवश्य रखें. कभी भी परिवार के मध्य अपने अनावश्यक सम्मान की चाहत न करें.

●अपनी जेठानी, देवरानी, ननद से अपना सहेलियों जैसे व्यवहार रखें.

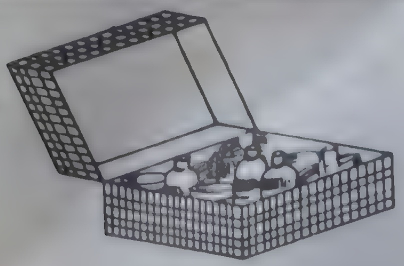
●आप अपनी सभी बातें नियंत्रित शब्दों में तथा स्पष्ट रूप से कहें.

●शादी के उपरांत आपका अपना घर सास-ससुर का घर ही होता है. अतः मायके से ज्यादा ध्यान इधर दें. बात-बात पर ससुराल को मायके से न जोड़ें.

●देवरानी तथा जेठानी के बच्चों को भी अपने बच्चों की भांति ही प्यार करें.

ऐसा करने से आप परिवार की योग्य बहू बन सकेंगी साथ ही अपने पति, सास-ससुर, देवर, ननदों की नज़र में भी प्यारी बनकर अपने संयुक्त परिवार में खुशहाल रह सकेंगी.

●



दादी मां का ख़ज़ाना

दादी मां के नुस्खे

जानिए चुकंदर के गुण

●मानसिक कमज़ोरी, स्मरणशक्ति की कमी या दिमाग़ में गर्मी हो तो चुकंदर का रस एक कप की मात्रा में दिन में दो बार लेना चाहिए.

●गर्भवती महिलाओं को एक कप चुकंदर का रस, एक कप गाजर का रस, एक कप टमाटर का रस व आधा कप सेब या अंजीर का रस मिलाकर दो बार देने से उनको आयरन तथा विटामिन ए,डी,सी की कमी नहीं होती.

●एक कप चुकंदर के रस में एक कप गाजर का रस तथा आधा कप पपीता व संतरा का रस मिलाकर दिन में दो बार लेने से उच्च रक्तचाप में लाभ होता है.

●चुकंदर में पाया जाने वाला 'बिटिन' नामक खास तत्व ट्यूमर व कैंसर की प्रवृत्ति को शरीर से नष्ट करता है. यह तत्व शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाता है.

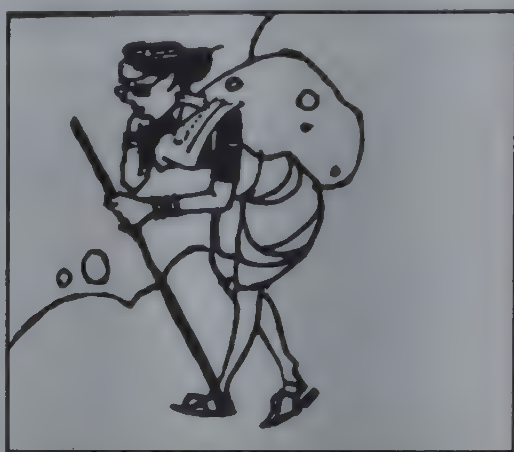
●जिन महिलाओं को बार-बार गर्भपात होता है या कम मासिक होता है उन्हें एक कप चुकंदर का रस प्रातः बासी मुंह पीना चाहिए.

●यदि ख़ून की कमी (एनीमिया) हो या रक्त कम बनता हो तो चुकंदर का रस एक कप की मात्रा में दिन में तीन बार लेना चाहिए.

●हाथ-पैर बहुत फटते हों तो चुकंदर उबालकर उसके काढ़े में हाथ-पैर रखने से या काढ़े को लगाने से हाथ-पैर फटने बंद हो जाते हैं.

●एक कप चुकंदर का रस या १०० ग्राम चुकंदर दिन में दो बार खाने से गुर्दे संबंधी रोग नष्ट हो जाते हैं.

●चुकंदर का नियमित सेवन करने से दूध पिलाने वाली माताओं में दूध की वृद्धि होती है.



●त्वचा के रंग को साफ़ करने के लिए एक कप चुकंदर के रस में एक कप टमाटर का रस और दो चम्मच कच्ची हल्दी का रस या हल्दी का चूर्ण मिलाकर कुछ दिन तक लगातार सेवन करने से त्वचा की रंगत निखर उठती है.

●चुकंदर को सलाद आदि में खाते रहने से पेशाब में जलन होनी बंद हो जाती है. पेशाब में कैल्शियम या फास्फोरस आना भी रुक जाता है.

●यदि आपके नाख़ूनों का रंग उड़ गया हो, सफ़ेद धब्बे बन गए हों या वे जल्दी-जल्दी टूट जाते हों तो आप अपने भोजन में चुकंदर को (क़रीब १०० ग्राम की मात्रा में) नियमित रूप से शामिल कर लें तो कुछ ही दिनों में आपके नाख़ून लाल, सुर्ख व चमकदार हो जाएंगे.

●चुकंदर के पत्ते का रस गुनगुना करके कान में डालने से कान का दर्द ठीक हो जाता है.

●चुकंदर के पत्तों का रस शहद मिलाकर लगाने से दाद ठीक हो जाता है.

●चुकंदर के पत्तों को पीस कर उसमें थोड़ी-सी कच्ची हल्दी मिलाकर सिर में जहां बाल नहीं हों या उड़ गएं हों, लेप करने से बाल उग आते हैं.

–दोयल बोस

उपयोगी पत्तियां

●**अमरूद की पत्तियां:** अमरूद की नरम पत्तियों को पानी में उबालकर कुल्ला करने से मुंह के छाले एवं मसूढ़ों का दर्द दूर होता है. मुंह की दुर्गंध भी दूर होती है.

अमरूद की पत्तियों को थोड़े-से पानी में उबालकर इसकी लुगदी बनाकर फोड़े पर लगाने से फोड़ा शीघ्र फूटकर बह जाता है.

●**अनार की पत्तियां:** अनार की पत्तियों को जलाकर इसकी भस्म में थोड़ा-सा नारियल का तेल मिला दें. फिर इसे फोड़े-फुंसी पर लगाएं तुरंत आराम मिलेगा.

●**मूली की पत्तियां:** पीलिया के रोगी को कच्ची मूली के पत्ते अधिक से अधिक मात्रा में खाने चाहिए, इससे रोगी को आराम मिलता है.

●**चमेली की पत्तियां:** मुंह के छाले यदि ठीक न हो रहे हों तो थोड़े-से चमेली के पत्ते चबा लीजिए. छालों से शीघ्र छुटकारा मिल जाएगा.

●**घृतकुमारी की पत्तियां:** इसकी पत्तियों को छीलकर अंदर के लसलसे पदार्थ को सिर में लगाने से सिरदर्द दूर हो जाता है. जले हुए स्थान पर इसकी पत्तियों का लेप लगाने से ठंडक पहुंचती है और फफोले भी नहीं पड़ते.

●**नीम की पत्तियां:** आंखों में दर्द, खुजली या जलन होने पर नीम की पत्तियों को उबालकर रूई से आंखों को धोना चाहिए या फिर पत्तियों की लुगदी बनाकर आंखों पर बांधने से ज़्यादा लाभ होता है और सूजन कम होती है.

–ज्योतिका के. गज्जर


तन मन में
जोश की
तरंग!
फ़्लोरोसेंट के संग!!
ये हैं फ़ेविक्रिल
फ़्लोरो रंग!!!
Fevicryl
६ जगमगाते रंगों की लहर!
बिजली सी चमक जगाए हर सतह पर!
ऐसी जगमगाहट... हर नजर ठहरे आप पर!
साधारण चीज़ों पे लाये
असाधारण आकर्षण
पिडिलाइट
फ़ेविक्रिल
फ़्लोरोसेंट
PID 83 95 HIN


त्वचा निखरी निखरी
दुस्तान लीवर का एक उत्कृष्ट उत्पादन

ए ह सा स   रे श मी   रे श मी...

न्यु फ़ील

फ़ेयर एंड लवली

"ये मेरी त्वचा पर फैले बड़ी कोमलता से, समान रूप से, फ़र्क मैंने तो महसूस किया ही है, आप भी करेंगी."

न्यु फ़ील फ़ेयर एंड लवली. कितना मुलायम, कितना क्रीमी. तभी तो ये त्वचा पर फैले बेहतर तरीके से. और जगाए रेशमी एहसास फ़ेयर एंड लवली अनोखी दोहरी प्रक्रिया से असर करे, ताकि आपकी त्वचा प्राकृतिक तरीके से उजली निखरी बन जाए, कुछ ऐसे कि फ़र्क सभी को नज़र आए.

सांवलापन कैसे पैदा होता है?

त्वचा के भीतर सांवला बनाने वाला पिगमेंट होता है जिसे मेलानिन कहते हैं. उजली रंगत वालों में ये मेलानिन पास पास होता है, जबकि सांवली रंगत वालों में मेलानिन फैला हुआ होता है. इसीलिए त्वचा सांवली नज़र आती है.



फ़ेयर एंड लवली किस तरह काम करती है?

फ़ेयर एंड लवली अपनी अनोखी प्रक्रिया से त्वचा के ऊपर व भीतर असर करके मेलानिन को सीमित कर देती है, जिससे त्वचा उजली निखरी हो जाती है.

त्वचा के भीतर: फ़ेयर एंड लवली त्वचा के भीतर उस जगह सोख ली जाती है, जहां मेलानिन फैला हुआ होता है. यहां वो प्रकृति को सक्रिय कर कोमलता से और धीरे धीरे मेलानिन को सीमित करना शुरू करती है. इस तरह 6 से 8 हफ़्तों में आपकी त्वचा निखर निखर जाती है.



त्वचा के बाहर: सूरज की सांवला बनाने वाली किरणें त्वचा के भीतर गहराई तक चली जाती हैं. फ़ेयर एंड लवली के डबल सनस्क्रीन्स आपको इन हानिकारक किरणों से बचाते हैं, ताकि आपकी त्वचा हमेशा उजली निखरी बनी रहे.



उजली निखरी त्वचा सबकी नज़रों में समाए. तारीफ़ पाए.

दिन में दो बार न्यु फ़ील फ़ेयर एंड लवली लगाएं. कुछ ही दिनों में आप देखेंगी कि आपकी त्वचा में कैसा उजलापन और निखार आता है, और ये भी कि कैसे आप पर तारीफ़ों के फूल बरसते हैं. नियमित रूप से इस्तेमाल करें, ताकि आप हमेशा बनी रहें, निखरी निखरी... फ़ेयर एंड लवली!



न्यु फ़ील

फ़ेयर एंड लवली

फ़ेयरनेस क्रीम



प्राकृतिक कोमलता से उजला बनाए, ऐसा कि फ़र्क सभी को नज़र आ

अधिक जानकारी के लिए लिखें: श्रीमती कविता कुमार, फ़ेयर एंड लवली एडवाइज़र, पी.ओ. बॉक्स 758, बम्बई - 40002



बेशक, यह मुस्कान कृत्रिम नहीं है : इसकी बुनियाद है २० कुदरती जड़ी-बूटियां.

२००० से भी अधिक वर्षों से, समय की सीमाओं को पार कर, चलता चला आया है जीवन का वो विज्ञान, आयुर्वेद है जिसका नाम. आयुर्वेद विरासत है भारत देश के गौरवशाली प्राचीन काल की, जब ऋषियोंने कुदरत के रहस्यों को जाना था और मानव जाति के लाभ के लिए उपयोग किए जा सकनेवाले इसके गुणों को पहचाना था.

विको वज्रदंती पेस्ट है, असली आयुर्वेदिक पेस्ट. विको को है आपके मुख का पूरा ख्याल, तभी तो यह है असरदार, कारगर फिर भी पूरी तरह कुदरती. विको रखता है मसूडों को स्वस्थ, दांतों को मज़बूत. क्योंकि विको के हर टयूब में मौजूद हैं २० शुद्ध व गुणकारी जड़ी-बूटी सत्व जो कि प्राचीन काल की आयुर्वेदिक जड़ी बूटी परम्पराओं में दांतों, मुख और मसूड़ों के लिए अच्छे माने गये है. सदियों पुरानी आयुर्वेदिक रीतियां क़ुदरत के उन तत्वों को अपनाती है जो मानव के लिए सबसे ज़्यादा लाभदायक होते हैं, और उन रीतियों को अपनाते हैं हम. तभी तो विको पेस्ट को बनाया जाता है जड़ी बूटियों, छालों, जड़ों फूलों से.... न कोई कृत्रिम पदार्थ, न ही खुरदुरे रगड़वाले पदार्थ या फ्लोराइड्स... बस, इसमें हैं मसूडों और दांतों की परेशानियों को दूर रखनेवाले सर्वोत्तम पदार्थ. विको का कंसेंट्रेटेड फॉर्मूला चलता है ज़्यादा और देता है सुहाना स्वाद. विको है दसियों सालों से दुनियाभर का मनपसंद. विको है शाकाहारी, इसमें नहीं हैं जानवरों से प्राप्त पदार्थ.

विको उत्पाद : क़ुदरती – इसीलिए बेहतर भी.

विको
लै बॉ रे ट री ज़

दादर, बम्बई ४०० ०१४, भारत.



कहानी

बस और नहीं

-विभावरी सिन्हा

दरवाज़े की घंटी बजते ही अमृता ने दरवाज़ा खोला और पति अशेष दो आदमियों की मदद से रंगीन फ्रिज लेकर अंदर आ गए. अमृता ख़ुशी से चहक उठी और बोली-

''इधर नहीं, उधर रख दो, डाइनिंग टेबल के पास. यहां से देखने में भी अच्छा लगेगा.'' अमृता के आदेशानुसार फ्रिज वहीं रख दिया गया. अमृता इन दिनों काफ़ी ख़ुश थी. रोज़ घर में कुछ न कुछ सामान आने लगा था. अभी परसों ही नया एअरकंडीशनर अशेष ले आया था. पहले का छोटा सफ़ेद फ्रिज पुराना व बदरंग हो गया था. उसने अशेष से ज़िद कर उसे बेच दिया और नया फ्रिज ख़रीद लिया. अमृता ने फ्रिज पर सुंदर कवर बिछाया और किचन में जाकर आइसक्रीम बनाने की तैयारी करने लगी ताकि फ्रिज तरह-तरह के खाद्य पदार्थों से भर दे. आज उसके पास क्या नहीं है? गाड़ी, बंगला... और न जाने क्या-क्या. किचन में काम करते हुए वह अतीत की यादों में खोने लगी थी. शुरू-शुरू में ब्याह कर जब वह इस घर में आई थी, तो उसके पति के पास कुछ

अमृता के दिल में कुछ चुभ-सा गया था. पड़ोस की नम्रता भाभी ने भी कहा था, ''अमृता, तुम अशेष से दो कमरे वाला घर लेने को क्यों नहीं कहतीं...''



भी नहीं था. घर के नाम पर एक छोटा-सा कमरा, जिसमें एक छोटी-सी खाट पड़ी होती थी और साथ में एक पुरानी-सी कुर्सी व मेज, यहां तक कि किचन में गैस का चूल्हा तक नहीं था. एक बहुत पुराना स्टोव था, जो घंटों कोशिश करने के बाद ही जल पाता था.

एक अत्यंत संपन्न परिवार से संबंध रखने वाली इस लड़की ने जोश में आकर प्रेम विवाह कर अपने सभी सुखों को त्यागने और अशेष की झोपड़ी में साथ-साथ जीवन बिताने का फ़ैसला कर लिया था. पहले तो माता-पिता ने इस विवाह का ख़ूब विरोध किया. अमृता को समझाया कि वह ऐसे व्यक्ति के साथ कैसे निबाह पाएगी जिसके पास गृहस्थी चलाने को कुछ भी नहीं है. लेकिन अमृता और अशेष की दृढ़ता एवं समर्पण देखकर उन्हें झुकना पड़ा. अमृता की ससुराल में कोई नहीं था. सास-ससुर का पहले ही देहांत हो गया था. एक बड़ी ननद थी, जिसकी शादी हो चुकी थी. अशेष ने ख़ुद संघर्ष कर ट्यूशन आदि पढ़ा कर के अपनी पढ़ाई पूरी की थी और अच्छी सरकारी नौकरी के लिए चुन लिया गया था. आज तक वह अपनी पढ़ाई व संघर्ष में ही व्यस्त था. अतः वह गुज़ारे लायक गृहस्थी में ही काम चला रहा था. इसी बीच अमृता से प्रेम हुआ और नौकरी लगते ही उसने उससे विवाह कर लिया. दोनों एक दूसरे को काफ़ी चाहते थे. अमृता जैसी सुंदर, सुशील और पढ़ी-लिखी जीवनसंगिनी पाकर वह अपने सारे दुख और संघर्ष भूल गया था. अमृता भी उसे ख़ूब प्यार देती और कभी भी उसकी ग़रीबी पर कुछ नहीं कहती थी. हालांकि ब्याह के बाद अमृता के माता-पिता ने ढेरों दहेज एवं क़ीमती सामान, फर्नीचर आदि देना चाहा था, पर अशेष ने दृढ़ शब्दों में मना कर दिया था और कहा था कि वह ख़ुद अपने पैसे से सारा सामान ख़रीदेगा. अमृता को यह अच्छा लगा था कि उसका अशेष कितना स्वाभिमानी है. उसने भी अपने माता-पिता

उसे बहुत थकावट महसूस हो रही थी. चाय पीते हुए उसने सोचा कि आज इस घर में सब कुछ है, लेकिन कहीं अमृता उससे अगली फ़रमाइश न शुरू कर दे.



को कुछ देने को मना कर दिया था. अमृता और अशेष एक दूसरे के प्रेम में डूबे सुख से दिन काट रहे थे. इसी बीच देखते ही देखते अमृता दो प्यारे बच्चों की मां भी बन गई. अब घर-गृहस्थी का पूरा भार उस पर आ पड़ा. अशेष का ज़्यादा समय ऑफिस में ही बीतने लगा. घर के काम में व्यस्त रहते हुए अब अमृता को जीवन की सच्चाइयों का पता चलने लगा था. नए-नए प्रेम का खुमार भी अब उतरने लगा था. अपना घर देखकर उसे शर्म आने लगी थी. घर में एक ढंग की चारपाई तक नहीं थी. एक ही कमरा होने के कारण यदि कोई बाहर से आ जाता, तो उसे बिठाने को कोई जगह ही नहीं मिलती थी. कुर्सियां भी तो ख़राब हो गई थीं. कोई भी उसके घर आने से कतराता था. एक दिन अशेष के ऑफिस के ही दोस्त अजय अपनी पत्नी के साथ आए थे. जब वह चाय बनाने किचन में गई तो पीछे-पीछे अजय की पत्नी शीला भी आ गई. उसने कहा,

"अमृता तुम कैसे रह लेती हो ऐसे घर में? तुम्हारा दम नहीं घुटता? भई! मैं तो नहीं रह सकती. घर में एक गैस का चूल्हा तक नहीं. भला आज के ज़माने में ऐसा कहीं होता है? अशेष की तनख्वाह इतनी कम तो नहीं कि... खैर छोड़ो. मैं अपनी बात बताऊं? मैं तो अपने मियां की नाक में दम कर देती हूं कि मुझे फलां सामान चाहिए, जब तक नहीं लाते तब तक बात नहीं करती. मैंने तो ज़िद करके नया मकान व गाड़ी ख़रीदवाई वरना सड़ती रहती उस पुराने से किराए के मकान में. तुम बुरा मत मानना, तुम धीरे-धीरे अशेष से कहती रहो तभी अशेष घर की तरफ़ ध्यान देंगे वरना ये मर्द बड़े चालाक व लापरवाह होते हैं. जो खुद बाहर ऐश करते हैं और बीवी बच्चों को घर में यूं ही छोड़ देते हैं."

अमृता के दिल में कुछ चुभ-सा गया था. पड़ोस की नम्रता भाभी ने भी कहा था,

"अमृता, तुम अशेष से दो कमरे वाला घर लेने को क्यों नहीं कहतीं? अब तो बच्चे भी बड़े हो रहे हैं. फर्नीचर भी नए लेने की जिद करो वरना ऐसे ही सारी ज़िंदगी रह जाओगी." एक दिन मायके से मम्मी भी आई थीं और जितनी देर बैठीं उतनी देर नाक पर रुमाल रखे रहीं उस पर से कहा,

"अमृता, तुम्हारा घर तो किसी को बिठाने के क़ाबिल भी नहीं, घर में फ्रिज तक नहीं है. कोई बाहर से आए तो ठंडा पानी तक नहीं पिला सकती हो." अमृता को बहुत दुख हुआ था. सचमुच, वह किस प्रकार रह रही है यह तो उसने कुछ सोचा ही न था. अब तक तो वह अशेष के प्यार, समर्पण व अपनी छोटी- सी गृहस्थी में व्यस्त सुख के दिन बिता रही थी. लेकिन क्या यही सुख है? प्रेम व भावुकता से परे कुछ और सच्चाई भी है. समाज की भी तो कुछ परवाह करनी पड़ती

है फिर क्या वह ख़ुद भी नहीं चाहती कि वह अच्छे घर व सभी सुविधा से सुसज्जित साज सामानों के साथ सुख से रहे?

उसने धीरे-धीरे अशेष से इन बातों की चर्चा की. अशेष तो चौंक गया. यह सच था कि इन सब बातों की ओर पहले उसका ध्यान नहीं गया था, पर इतना सब कुछ वह एक साथ कैसे कर सकता है? कोई ऊपरी कमाई तो है नहीं. लेकिन अमृता ने प्रायः रोज़ ही ज़िद करना शुरू कर दिया था. वह रहने के लिए अच्छा मकान, फ्रिज, टी. वी., गाड़ी सब कुछ चाहती थी. इस बात पर प्रायः रोज़ ही दोनों में लड़ाई हो जाती. सुख, शांति व संतोष के माहौल में तनाव रहने लगा. दोनों ही चिड़चिड़े होते गए. तंग आकर अशेष ने तनख्वाह मिलते ही पहले तो गैस का चूल्हा, एक छोटा-सा फ्रिज और दो तीन अच्छी कुर्सियां तथा मेज ख़रीदी लेकिन इससे महीने का ख़र्च चलाना मुश्किल हो गया. किसी तरह उधार आदि मांगकर दाल-रोटी दोनों जून खाने की नौबत आ गई. लेकिन फिर भी अमृता को कोई पछतावा न था. वह तो घर के लिए ज़िद कर रही थी. अशेष हमेशा चिंतित व खोया-खोया सा रहता. फिर धीरे-धीरे उसने घर देर से आना शुरू किया. अब तो वह सुबह तड़के चला जाता और रात बारह बजे ही घर आता. अमृता ने पूछा तो बताया कि दफ़्तर में आजकल काम बढ़ गया है. आए दिन ज़रूरी मीटिंग रहती है. अमृता ने सोचा था कि वह ख़ुद नौकरी कर ले पर उसने तो अधूरी पढ़ाई छोड़कर शादी कर ली थी. ऐसे में उसे अच्छी नौकरी तो मिलने से रही. पढ़ाई फिर से शुरू करती है तो पैसे भी अलग ख़र्च होंगे. नौकरी करने से दोनों बच्चों को कौन देखेगा? यह सोचकर वह उलझन कर में पड़ जाती, पर दुनिया को दिखाने या अहम् संतुष्टि के लिए सब सुख-सुविधा संपन्न बनने की महत्वकांक्षा की लालसा भी ख़त्म नहीं होती थी. एक दिन अशेष ने कहा कि वह एक घर



के लिए आवेदन कर आया है. अतः एक साल के अंदर घर मिल जाएगा. घर की ख़रीद के लिए पैसों का इंतज़ाम भी उसने बताया कि हो चुका है. अमृता ख़ुश हो गई. उसने पैसों के बारे में ज़्यादा कुरेदा भी नहीं. उसे तो बस किसी प्रकार से घर चाहिए था. अब अशेष घर में अच्छे कपड़े, बच्चों के लिए खिलौने वगैरह भी लाता था. अमृता को शक हो गया था कि अशेष ज़रूर कहीं से ऊपरी कमाई करने लगा है पर उसे बताया नहीं वरना उसी सीमित तनख़्वाह में कपड़े, खिलौने, मिठाइयां आदि तथा घर के लिए पैसों का भी इंतज़ाम भला कैसे हो सकता है? अशेष आजकल थका-थका-सा दिखने लगा था. अब तो वह कभी-कभी रात भर घर नहीं आता था. अमृता तो ख़ुद में मस्त रहती थी.

एक अच्छा घर और उसमें सभी साज-सामानों का सपना देखने में व्यस्त वह अशेष के सामीप्य की लालसा, उसके प्यार की आस तक खो चुकी थी और उसकी दूरी को भी सामान्य रूप से लेती थी जब कि एक समय था वह एक पल भी अशेष से दूर होने में घबराती थी.

एक साल बीतते-बीतते अमृता और अशेष नए घर में चले गए. अमृता ने बड़े चाव से गृहप्रवेश की पूजा की तथा घर को सजाया. अशेष भी ख़ुश था पर उसके चेहरे को देखने से लगता था कि वह मीलों दूर दौड़कर थक गया है और अब कुछ सुस्ताने को खड़ा हुआ है, पर अमृता को अशेष की कोई परवाह नहीं थी. वह तो नए घर के खुमार में डूबी थी. उसने गाड़ी के लिए ज़िद करनी शुरू की. अशेष टूट-सा गया था फिर भी अमृता को वह किसी भी हालत में ख़ुश देखना चाहता था. जल्द ही उस घर में एक लाल मारुति कार आ गई. धीरे-धीरे घर में कूलर, एयरकंडीशनर, माइक्रोवेव ओवन, वी. सी. आर, गीजर आदि सभी सामान आ गए. पड़ोसी, रिश्तेदार वगैरह दांतों तले उंगली दबा लेते. उसकी संपन्नता से लोग जलने भी लगे.

अमृता की मम्मी अब अक्सर आतीं और कहतीं, ''अमृता, अब तो तेरे पास सभी कुछ है. सब तेरी वजह से हुआ है. तू अशेष से ज़िद न करती तो उसी फटेहाल स्थिति में रहती. लगता है उसकी ऊपरी कमाई भी ख़ूब चल रही है?'' अमृता सोचती कि चाहे कैसी भी कमाई हो, उसके पास तो आज सब कुछ है? कुछ ही दिन हुए उसने पुराने बदरंग फ्रिज के बदले रंगीन बड़े फ्रिज के लिए अशेष से कहा था? और जल्दी ही नया फ्रिज घर में आ गया. अब तो बस घर में लकड़ी का काम करवाना है. हर कमरे में अलमारी, शेल्फ, दराज आदि बनवा लेगी और घर में गुलाबी पेंट करवा लेगी, तो घर और भी ख़ूबसूरत लगेगा. इसके लिए उसने आज ही अशेष से चर्चा की थी. अब तो अशेष भी काफ़ी ख़ुश दिखते हैं. बच्चे भी प्रसन्न हैं. अतीत की बातें

सोचते-सोचते काफ़ी देर हो गई थी. आइसक्रीम को जमने के लिए अमृता ने फ्रिज में रख भी दिया था. रात को अशेष आए, तो खाना खाने के बाद उसने घर में लकड़ी का काम करवाने की बात की. इस पर अशेष ने कहा,

''लेकिन अमृता उसमें तो अस्सी-नब्बे हज़ार रुपए लग जाएंगे.''

''तो यह तुम्हारे लिए कौन-सी बड़ी बात है? तुम चाहो तो इसका इंतज़ाम कर सकते हो.'' अशेष गंभीर होकर कुछ सोचने लगा था. अमृता संतुष्ट हो गई थी. धीरे-धीरे दिन बीतने लगे और एक दिन अशेष दोपहर में कुछ मज़दूरों व लकड़ियों को लेकर आया. घर में लकड़ी का काम शुरू हो गया था. एक महीने के बाद घर में लकड़ी का काम पूरा हो गया और घर में महंगा गुलाबी पेंट भी करवा दिया गया.

अगले दिन ही अमृता की शादी की सालगिरह थी. उसने घर को ख़ूब सजाया, खुद भी सजी और काफ़ी अरसे बाद अशेष के लिए उसके मनपसंद व्यंजन भी बनाए. अशेष ऑफिस के काम से दौरे पर गया था, कल ही सुबह आने वाला था. दूसरे दिन सुबह अशेष आया. घर में लकड़ी का काम, ख़ूबसूरत पेंट व सजावट देखकर वह बहुत ख़ुश हुआ. नहा-धोकर तैयार हो वह अमृता के साथ घर के ख़ूबसूरत टैरेस में बैठा. अमृता ने उसे चाय बनाकर दी. उसे बहुत थकावट महसूस हो रही थी. चाय पीते हुए उसने सोचा कि आज इस घर में सब कुछ है लेकिन कहीं अमृता उससे अगली फरमाइश न शुरू कर दे. उसने अमृता को कई बार समझाने की कोशिश की थी कि धन-दौलत, सुख-सुविधा महत्वाकांक्षा की कोई सीमा नहीं होती. संतोष ही सबसे बड़ा सुख है. उसने बताना चाहा था कि आज कई ऐसे लोग भी जी रहे हैं, जिन्हें एक वक़्त की रोटी भी नहीं मिलती.

अभी वह सोच ही रहा था कि अमृता ने कहा,

'अशेष मैं किचन से पकौड़े लेकर आती हूं फिर बैठकर बातें करेंगे.'' वह किचन में जाकर पकौड़े निकालने लगी. उसे प्लेट में सजा वह वापस टैरेस में आई तो दिल धक् से रह गया. अशेष ज़मीन पर लुढ़का पड़ा था. उसके हाथ से प्लेट छूट गई. उसने तुरंत डॉक्टर को फोन किया और बेहोश अशेष को किसी प्रकार उठाकर बेडरूम में लिटा दिया. घबराहट से उसके पसीने छूट रहे थे. बच्चे भी सहमे खड़े थे. डॉक्टर ने आकर अशेष की जांच की और जो बताया वह सुनकर अमृता के होश उड़ गए. अशेष को अत्यधिक तनाव व श्रम से उच्च रक्त चाप तो पहले से ही हो चुका था, जिसकी ख़बर अमृता को नहीं थी और वही उच्च रक्तचाप आज उसके दिल के दौरे का कारण बना था. डॉक्टर ने कहा कि यह पहला अटैक है. अतः आगे सावधानी की ज़रूरत है. आगे से कोई भी तनाव व परिश्रम वाली स्थिति न आने दें वरना इनकी जान को ख़तरा हो सकता है. अमृता तो रोने लगी. डॉक्टर ने दवा लिख दी और एक महीने का बेड रेस्ट लिख दिया. अमृता ने आंखें बंद किए हुए अशेष को देखा, तो उसका दिल बैठ गया. वह इधर कितना कमज़ोर और दुबला हो गया था. यह तो उसने ध्यान ही नहीं दिया था. वह अब उम्र से अधिक बूढ़ा व थका-थका दिखने लगा था. अमृता को ख़ुद पर ग्लानि हुई. पति को कब उच्च रक्तचाप हो गया था यह भी उसे पता न चला. डॉक्टर के अनुसार यह लगभग एक साल से था. अशेष ने उसे कुछ बताया भी नहीं था. लेकिन उसने ख़ुद कभी कुछ पूछने की ज़रूरत भी तो नहीं समझी थी. अशेष के स्वास्थ्य के बारे में पूछने की उसे फ़ुर्सत कहां थी? वह तो बस घर में सुख-सुविधा जुटाने की होड़ में लगी थी. उसने यह न सोचा कि असली सुख तो पति का साथ व प्यार है. यदि वही न रहेगा तो वह इस बंगले और गाड़ी का क्या करेगी? लेकिन अशेष को इतना तनाव कैसे हो गया था? वह कुछ चिंतित ज़रूर दिखते थे, कहते थे ऑफिस में काम कुछ बढ़ गया है. ज़रूर कुछ और बात है.

उसने अशेष के जिगरी दोस्त अजय को फोन कर उसकी स्थिति बताई. शाम को वह उसे देखने आया तो अशेष को देखकर उसे बहुत दुख हुआ. उसने एक पैनी दृष्टि अमृता पर डाली और कहा,

''भाभी, अशेष की इस स्थिति के लिए आप ही ज़िम्मेदार हैं. अशेष मुझसे अपनी सारी बातें कहता था. अशेष ने इस घर को ख़रीदने के लिए व अन्य सारी चीज़ों, जैसे-गाड़ी, फ्रिज, टी. वी. आदि के लिए बहुत मेहनत की है. ऑफिस से छूटने के बाद ट्यूशन पढ़ाकर, कहीं पार्ट टाइम जॉब करके इन सबकी ख़ातिर पैसा जमा किया है. प्राइवेट कोचिंग सेंटर, इवनिंग कॉलेज, यहां तक कि सेल्समैन तक की भी नौकरी की है. ऑफिस में भी ओवरटाइम किया ताकि आपकी रोज़-रोज़ की फ़रमाइश पूरी कर सके. उसने बैंक एवं मित्रों से भी पैसे उधार लिए थे जिससे हर महीने किस्तों में उसकी तनख्वाह से पैसे कटते थे. इसलिए भी वह इधर-उधर बचे समय में नौकरी करता था ताकि परिवार चल सके और आपकी भी इच्छा पूरी हो, आप ख़ुश रहें. आपको ऑफिस का काम या दौरे पर जाने का बहाना करके वह दिन रात जी तोड़ मेहनत करता था. भाभी जी! घर चलाना या इतने सुख-साधन जुटाना कोई हंसी खेल नहीं है और कोई साधारण-सी तनख्वाह पाने वाले व्यक्ति के लिए तो असंभव ही है. इसी वजह से इसको आज हृदय की बीमारी हो गई. अत्यधिक तनाव व श्रम ने एक स्वस्थ व हंसते-खेलते अशेष को बीमार कर दिया है.

अमृता को काटो तो ख़ून नहीं. वह तो यही सोचती रही कि अशेष ऑफिस के काम में व्यस्त हैं. यही नहीं, वह तो यह भी सोचती थी कि अशेष ग़लत कमाई भी करता

है. उसे बहुत शर्म महसूस हुई. वह तो कभी भी दो घड़ी प्यार से अशेष के पास बैठती भी न थी. जब भी उससे मिलती तो बस घर की परेशानियां या अपनी फ़रमाइश का पुलिंदा लेकर बैठ जाती थी. अजय ने बताया कि अभी भी अशेष पर लाखों रुपए का कर्ज है, जिसे चुकाने की चिंता में वह दिन रात घुलता रहता है. ऊपर से अमृता तो आज बच्चों को महंगे पब्लिक स्कूलों में पढ़ाने व नई ऑटोमैटिक वॉशिंग मशीन लेने की फ़रमाइश करने वाली थी लेकिन इसी बीच यह हादसा हो गया. अमृता के आंसू थमते नहीं थे. अशेष का हाथ अपने हाथों में ले वह घंटों रोती रही. सचमुच अशेष की इस स्थिति के लिए वही दोषी है.

आज उसके पास सब कुछ है पर अशेष की ज़िंदगी की सलामती नहीं है, वह अशेष से बहुत प्यार करती है. उसके लिए तो सांसारिक सुख कुछ भी नहीं. पहले वह जब एक कमरे में रहती थी तो वास्तव में ज़्यादा सुखी थी. कोई तनाव न था. दोनों घंटों एक-दूसरे से प्यार करते थे. दुनिया की कोई परवाह न थी. अशेष भी पहले कितना स्वस्थ व प्रसन्न दिखता था. पर वही अशेष आज लकड़ी की तरह कमज़ोर व चिड़चिड़ा हो गया है. बाद में धीरे-धीरे पैसे होते तो सुविधानुसार घर बनता और सामान ख़रीदे जाते या फिर वह ख़ुद ही नौकरी कर लेती लेकिन उसने संतोष करना भी नहीं सीखा था. तभी तो आज उसका प्रिय अशेष उसकी वजह से मौत के कितने क़रीब हो गया है. लेटे-लेटे अशेष ने अमृता को रोते देखा तो सब समझ गया. डॉक्टर की सभी बातें व अजय की बातचीत भी उसने सुन ली थी, फिर भी उसे संतोष था कि अमृता को आज इतने सालों बाद समझ आई है. वह अपनी ग़लती समझ पश्चाताप की अग्नि में जल रही है. फिर भी उसने उठने की कोशिश करते हुए कहा,

''अमृता, मुझे ऑफिस जाना है, आज ओवरटाइम करूंगा तभी तो पैसे मिलेंगे और तुम्हारी नई वॉशिंग मशीन आएगी...''

''नहीं, नहीं अशेष 'बस' अब और नहीं... मुझे अब कुछ नहीं चाहिए. बस 'तुम्हारी ज़िंदगी, तुम्हारी ख़ुशी चाहिए जो मेरे लिए सबसे अनमोल है. इसके लिए चाहे मुझे यह घर, गाड़ी, सारे क़ीमती सामान, ज़ेवर या ख़ुद को भी बेचना पड़ जाए तो पीछे नहीं हटूंगी बल्कि मैं चाहूंगी कि मैं अपनी ज़िंदगी के साल काटकर भी तुमको दे दूं.

कहते हुए अमृता फिर से रो पड़ी तो अशेष ने अपनी उंगली प्यार से अमृता के होंठों पर रख दी और कहा, ''बस...''

●

जीवन में भर लो रंग 'वास्तु कला के संग'

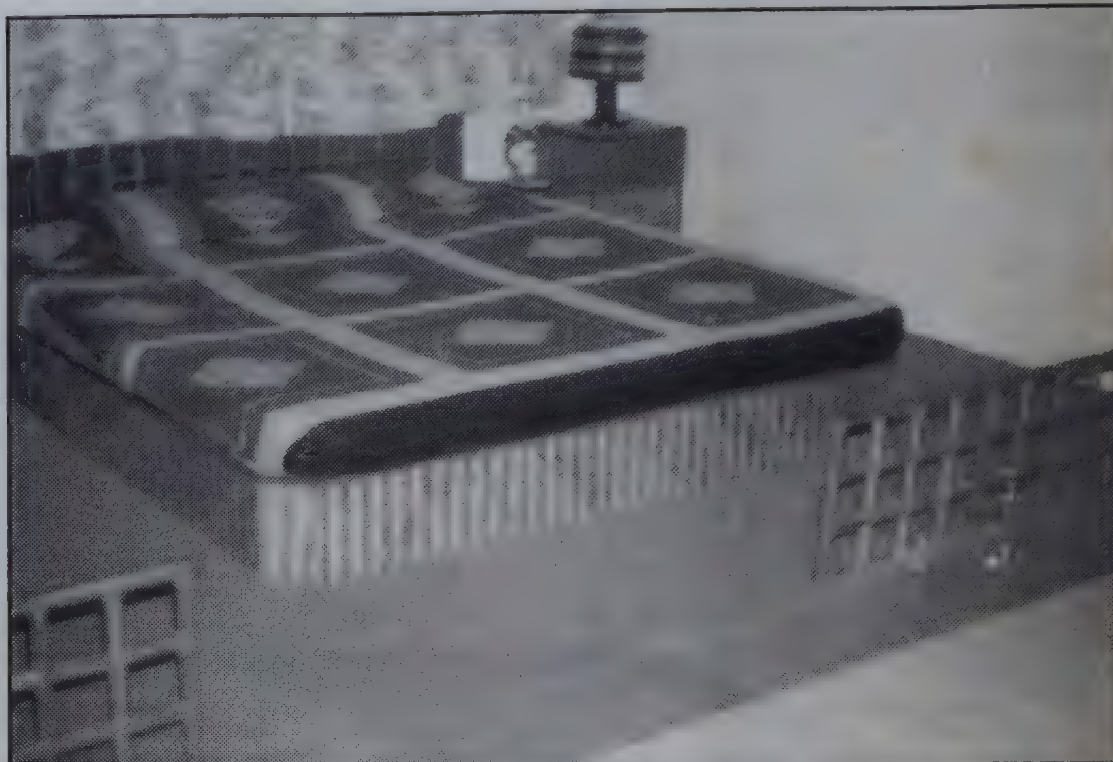


इंजी. पंकज अग्रवाल



आर्कि. रीना अग्रवाल

वास्तु कला भारतीय संस्कृति की बहुत पुरानी देन है जिसका हमारे पूर्वज पालन करते थे. धीरे-धीरे पाश्चात्य रंग में रंगने के कारण व कुछ पंडितों द्वारा धार्मिक रंग दिए जाने के कारण इस कला को दफ़न कर दिया गया.



हमारा जीवन सुख, शांति, समृद्धि व स्वास्थ्य के रंगों से रंगा हो यही सबकी कामना होती है. कहीं तो ये रंग अबीर-गुलाल से बिखरे मिलते हैं और कहीं समय की धूप से मुरझाए फूलों की तरह. जीवन के इन रंगों को संवारने में 'वास्तु' का बहुत बड़ा योगदान है. इसके बारे में बहुत कम लोग वाकिफ़ हैं. आज वास्तु लोगों के जीवन में एक किरण बनकर तेज़ी से उभर रही है.

वास्तु एक संस्कृत का शब्द है जिस का अर्थ है 'वास करने का स्थान' यह भवन निर्माण से संबंधित एक कला है जो प्रकृति के नियमों के अनुसार बनाई गई है. हर व्यक्ति की कुछ आकांक्षाएं व आवश्यकताएं होती हैं, जिनमें उसका अपना घर मुख्य है. बनने को बहुत से मकान, दुकान इत्यादि बनते हैं किंतु अक्सर यह देखने में आता है कि किसी को उक्त भवन बहुत फलता है तो किसी को जान-माल का नुकसान उठाना पड़ता है. इसकी सारी नाराज़गी हम किस्मत पर उतारते हैं. किंतु कभी हमने यह नहीं सोचा कि हमारा मकान हमें उचित प्रतिफल क्यों नहीं दे रहा है? अजीब लग रहा है न सोचकर! किंतु यह सत्य है कि हमारे मकान, फैक्ट्री, दफ़्तर, दुकान इत्यादि यदि वास्तु में दिए गए नियमों के अनुसार बनाए जाते हैं तो हम अपने को अधिक निश्चिंत, सुखी, शांतिपूर्ण महसूस करते हैं. यही नहीं, वास्तु के अनुरूप बने कार्यस्थल भी हमारी सुख, समृद्धि एवं कार्यकुशलता में सहायक होते हैं. वास्तु के विपरीत बनने वाले भवन कई मुश्किलों के कारण बन जाते हैं.

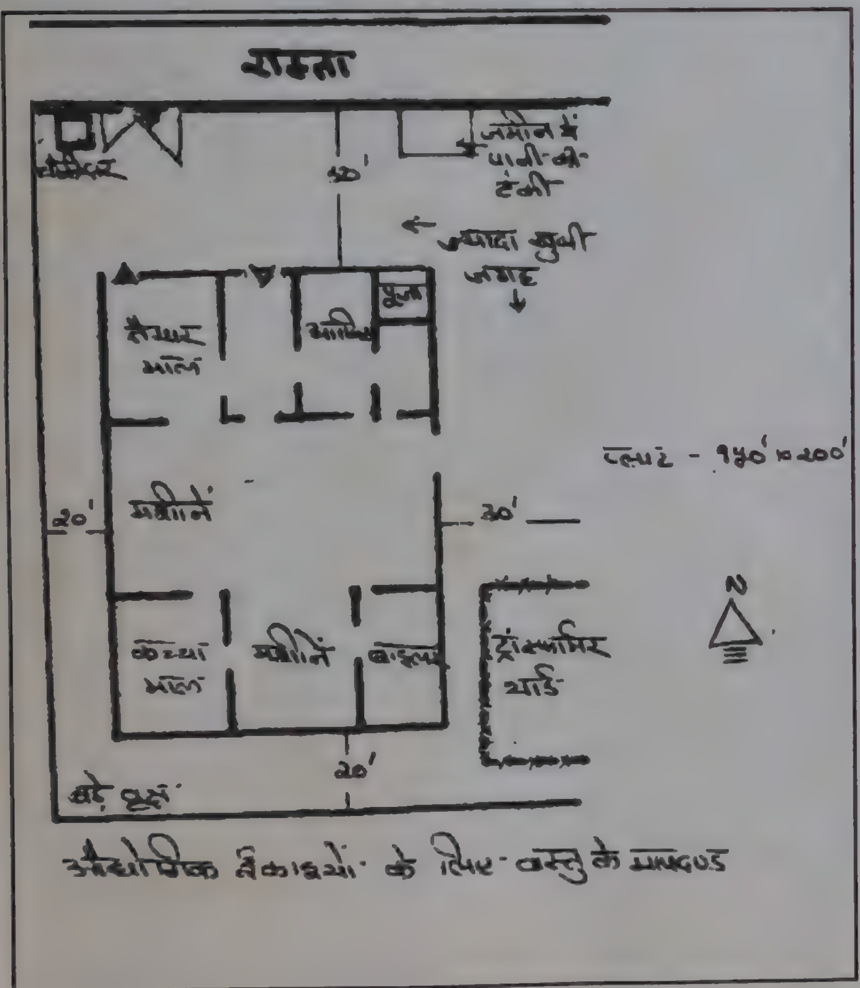
यह कला आज की आधुनिक पद्धति की देन नहीं है बल्कि यह हमारी भारतीय संस्कृति की एक बहुत पुरानी देन है जिसका



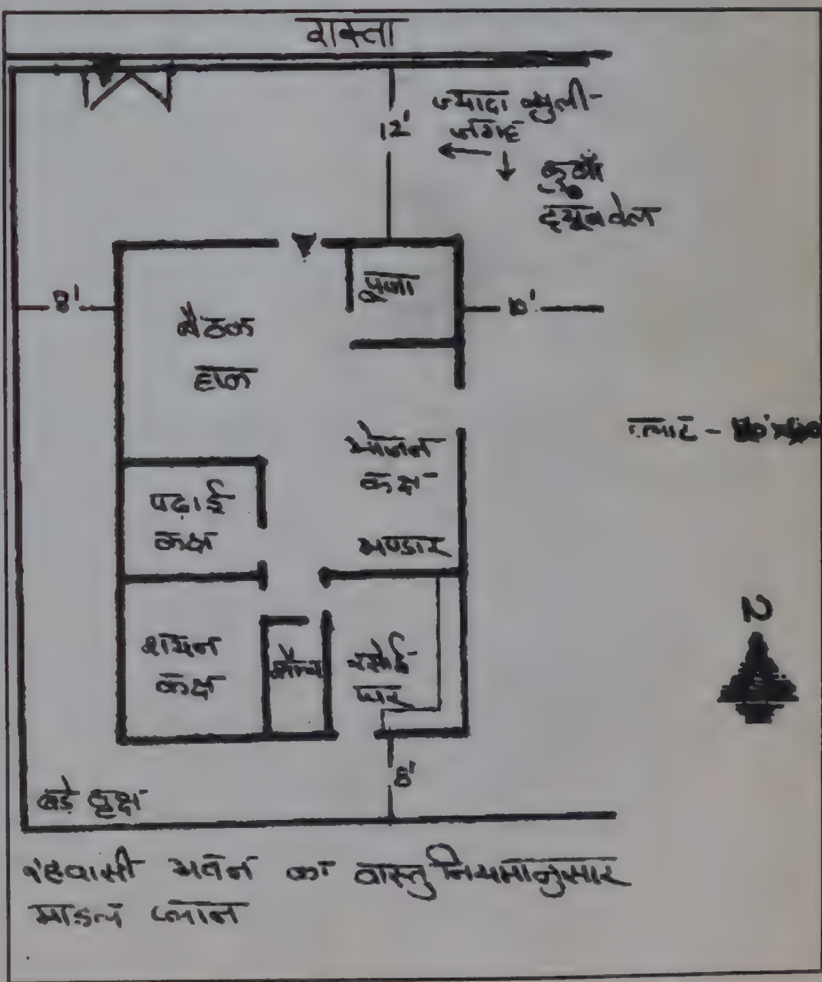
हमारे पूर्वजों ने पालन किया. धीरे-धीरे पाश्चात्य रंग में रंगने के कारण व कुछ पंडितों द्वारा धार्मिक रंग दिए जाने के कारण इस कला को दफ़न कर दिया गया. किंतु इस भारतीय कला को भारतीयों को छोड़कर विश्व के कई बड़े राष्ट्र वर्षों से प्रयोग में ला रहे हैं व उसका प्रतिफल प्राप्त कर रहे हैं. वैसे दक्षिण भारत में वर्षों पहले इस विद्या को मान्यता दी गई. इसमें छिपे वैज्ञानिक तथ्यों के ज्ञान के साथ आज वास्तु कला का प्रचलन तेज़ी से पूरे भारत में हो रहा है.

वास्तु के नियम यह बताते हैं कि हमें ज़मीन कैसी चुननी चाहिए. उसके पहुंच मार्ग, उसके आसपास की ज़मीन कैसी हो, ज़मीन का ढाल कहां-कैसा हो, उस पर मकान किस जगह बनना चाहिए. मकान में सोने का कमरा, बच्चों का कमरा, खाने का कमरा, रसोईघर, भंडार, पूजा घर, सीढ़ियों की स्थिति के बारे में भी बताते हैं. दुकानों, दफ़्तरों में विभिन्न स्तर के अधिकारियों को किस जगह व किस ओर मुंह करके बैठना चाहिए. मशीन, ब्वायलर, कच्चा माल व तैयार माल का स्टोर, ऑफिस इत्यादि की जगह कहां हो. ऐसे भवनों को वास्तु के अनुरूप सुधारने या बनाने के पश्चात् उसका उचित प्रतिफल प्राप्त होता है. वास्तु के अनुसार सुधारे या बनाए गए प्रत्येक भवन के मालिकों को इसका अच्छा अनुभव व फल प्राप्त हुआ है.

सवाल यह उठता है कि वास्तु के नियम किस आधार पर बने हैं? दरअसल वास्तु का मुख्य आधार है प्रकृति, जिसमें है हवा,



औद्योगिक ईकाइयों के लिए वास्तु के मापदंड



रहवासी भवन का वास्तु नियमानुसार मॉडल प्लान

शेष पृष्ठ ११५ पर

इम्प्रूव योर पर्सनैलिटी

हीन भावना से निजात पाएं

हीनभावना से ग्रस्त होने के अनेक कारण होते हैं पर इनमें प्रमुख है- विचारधारा का ग़लत होना. माता-पिता अक्सर दूसरे बच्चों से तुलना करके अपने बच्चों को सुधारना चाहते हैं. बार-बार यह सुन कर कि दूसरे बच्चे उनसे अच्छे हैं, बच्चों को ख़ुद में कमियां महसूस होने लगती हैं.

लोग बातचीत में अक्सर अपने को नाचीज़, अकिंचन, ख़ाकसार कह कर पेश करते हैं और आदत पड़ जाने पर हीन भावना से ग्रस्त हो जाते हैं. ये जुमले अपनी जगह ठीक हैं पर ऐसी विनम्रता किस काम की जो ख़ुद पर से विश्वास ही उठा दे. हमें याद रखना चाहिए कि अपना सम्मान करने वाले व्यक्ति को ही दूसरों का भी सम्मान मिलता है.

लड़कों के प्रति पक्षपातपूर्ण व्यवहार करने से लड़कियों में हीन भावना पैदा होती है. विवाह के बाद ये ही लड़कियां अपने पति के सामने अपनी हीन भावना को छुपाने के लिए दूसरों के प्रति असंगत व्यवहार करती हैं और उनमें हीन-भावना भर देती हैं. इस प्रकार एक चक्र-सा चलता रहता है.

लेकिन इस दुनिया में हर मर्ज़ का कोई न कोई इलाज है और अगर हम निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें तो हीन भावना से निजात पा सकते हैं.

●हमें अपने क्षेत्र से अलग दूसरे क्षेत्रों के लोगों से प्रतिस्पर्धा नहीं करनी चाहिए, क्योंकि हर व्यक्ति अपने कार्य क्षेत्र में विशिष्ट होता है. प्रत्येक व्यक्ति की सफलता या महत्व के पीछे उसकी विरासत, वातावरण, परिवेश, शिक्षा, संगत आदि का हाथ होता है अतः हम भी अगर अपनी वास्तविक प्रतिभा को पहचान कर उसे विकसित करें तो हीन भावना से निजात पा सकते हैं.

अपने काम को प्यार करिए, काम चाहे जो भी हो. काम से प्यार करने के कारण आप उसे अधिक समय तक लगातार लगन से करते रह सकते हैं. समाज में हर तरह के व्यक्तियों की ज़रूरत होती है. अपने कार्य क्षेत्र में सर्वोत्तम सेवा दीजिए, सर्वश्रेष्ठ बनिए.

●वैज्ञानिकों का कथन है कि हमारे शरीर में इतनी आणविक ऊर्जा है कि उससे कलकत्ता जैसा शहर भस्म हो सकता है. इतनी शक्ति होते हुए भी हम क्यों सोचें कि हममें कोई कमी है या हम कोई बाधा नहीं पार कर सकते हैं.

●इस स्वर्ण वाक्य को याद रखें- 'आप जो कुछ सोचते हैं, आप वह सब कर सकते हैं.' हारने की आशंका ही मन में मत लाइए क्योंकि ज्यों ही आपने यह सोचा तो हार अवश्यंभावी है.

●परिस्थितियों को दोष मत दीजिए. प्रतिकूल परिस्थितियों को भी अनुकूल बनाया जा सकता है. अगर ऐसा नहीं किया जा सकता तो वस्तुस्थिति को स्वीकार कर लीजिए. फिर कोई न कोई रास्ता तो निकलेगा ही.

●शारीरिक कमी के लिए हीन भावना पालने का कोई कारण नहीं. प्रकृति बहुत उदार है, एक कमी को दूसरी विशेषता से पूरी कर देती है. आपको अपने आस-पास ऐसे तमाम उदाहरण मिल जाएंगे.

●छोटे-छोटे काम सफलतापूर्वक करके स्वयं में आत्मविश्वास भरिए. अपनी विचारधारा सकारात्मक रखिए और भविष्य के प्रति आशावान रहिए.

●डर और विश्वास मानवीय क्षमता के दो विपरीत ध्रुव हैं. डर से हीन भावना पैदा होती है और विश्वास से सामर्थ्य की. सही ढंग से काम करने में डरने की कोई बात ही नहीं.

●स्वामी विवेकानंद का यह कथन याद रखिए- "वह बात में लाओ ही नहीं जो व्यक्त नहीं करना चाहते. जो चाहते हो उसी की बात करो."

●अपना एक भव्य चित्र बनाइए- साहसी, महत्वाकांक्षी व परोपकारी और अपने को शानदार व्यक्तित्व का मालिक समझिए.

●अपना लक्ष्य निर्धारित करते समय इसका खयाल रखिए कि वह असंभव न हो क्योंकि लक्ष्य न प्राप्त कर सकने की दशा में हीन भावना पैदा होने की संभावना होती है.

●प्रकृति ने हर किसी को लगभग समान क्षमता प्रदान की है. हर किसी में प्रगति के बीज हैं. प्रत्येक व्यक्ति अपनी क्षमता पहचान, उसे खाद-पानी देकर अंकुरित कर सकता है.

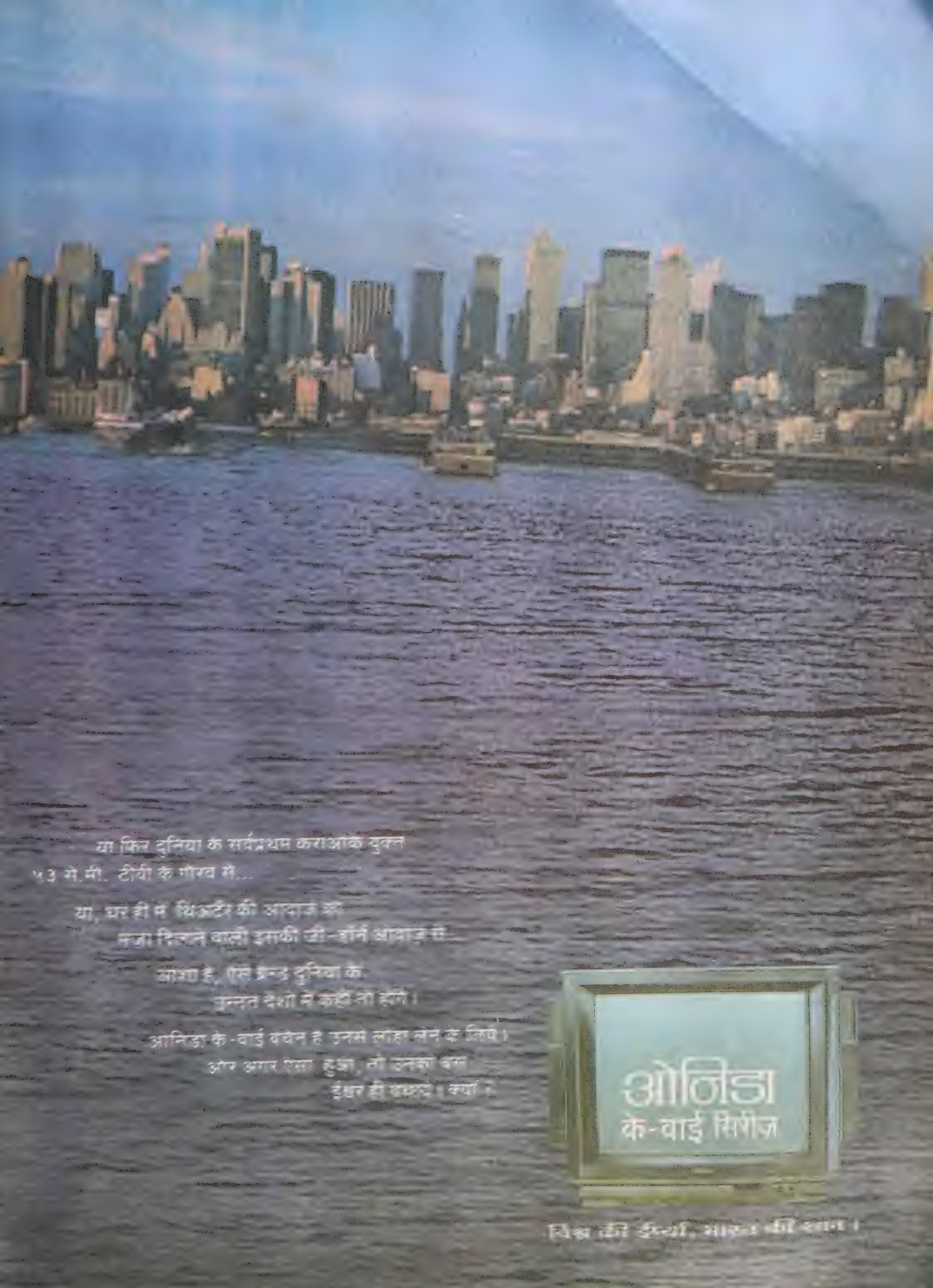
हीन भावना से ग्रस्त व्यक्ति की सहायता उसके मित्र व शुभचिंतक भी कर सकते हैं. भूत के कपाट बंद कर उपरोक्त बातों पर ध्यान देते हुए अगर आप आत्मविश्वास और साहस के साथ अपने मार्ग पर बढ़ते हैं तो किसी भी दिशा में, किसी भी क्षेत्र में सफलता पाई जा सकती है.

– कि.स. भटनागर


GARDEN
गार्डन
प्रिंट्स



साफ ज़ाहिर है... अंतर्राष्ट्रीय मुकाबले
के लिए बेचैन है एक भारतीय ब्रैन्ड।
शिखर पर अकेले खड़े ओनिडा के-वाई के
पास है दुनिया की हर खूबी।
कमी है तो बस कड़ी चुनौती की।
चुनौती ऐसे ब्रैन्डों से जो नहीं डरेंगे
ओनिडा के-वाई के महाशक्तिमान मास्टर कमांड कंट्रोल से..


या फिर दुनिया के सर्वप्रथम कराओके युक्त
५३ से.मी. टीवी के गौरव से...
उन्नत देशों में कहीं तो होंगे।
ओनिडा के-वाई बेचैन है उनसे लोहा लेने के लिये।
ओनिडा
के-वाई सिरीज़
विश्व की ईर्ष्या, भारत की शान।


प्रतिभा के अलावा भी इनमें एक समानता है... डैन्डरफ़ रहित शानदार सजीले बाल.
CONTROLS FLAKING ITCHING
CONDITIONER ENRICHED
ALL CLEAR Clinic
''हमारे पेशे में मेहनत और प्रतिभा के साथ-साथ शानदार व्यक्तित्व भी ज़रूरी है। (इसलिए अपने आपको सजाए संवारे रखने में हमें ख़ास ध्यान रखना पड़ता है). क्योंकि हम जानते हैं कि डैन्डरफ़ का एक भी कण हमारी इमेज को बरबाद कर सकता है. इसीलिए हम दोनों नियमित रूप से ऑल क्लियर क्लिनिक इस्तेमाल करते हैं अब डैन्डरफ का कोई नामोनिशान नहीं. बस है तो सिर्फ स्वस्थ और सजीले संवरे शानदार बाल.''
अनुराधा और कंवलजीत
ऑल क्लियर क्लिनिक से पहले आपके सिर की त्वचा
सौम्य ऑल क्लियर क्लिनिक का नियमित इस्तेमाल सिर की त्वचा को नमी दे, स्वस्थ रखे.
और बाल रहे डैन्डरफ रहित और बनें शानदार.
ऑल क्लियर क्लिनिक
डैन्डरफ़ रहित शानदार बालों के लिए. क्लिनिक की देखभाल, साफ़ स्वस्थ बाल.
क्लिनिक हिन्दुस्तान लीवर लि. का रजिस्टर्ड ट्रेड मार्क है ऑल क्लियर ट्रेडमार्क के रजिस्टरेशन के लिए आवेदन किया गया है
तान लीवर का एक उत्कृष्ट उत्पादन
LINTAS Cl Alc P 1 2720 Hi



गुफ़्तगू

आज का पुत्र वृद्ध मां-बाप की उपेक्षा क्यों करता है?

माता-पिता को देवतुल्य मानने की परंपरा वाले देश भारत में इन दिनों बुजुर्गों के साथ जो सुलूक हो रहा है, वह किसी से छिपा नहीं है. इससे अधिक और निंदनीय क्या हो सकता है कि बड़े-बूढ़ों को अपना ही खून कुछ इस तरह भुलाने-बिसराने व उपेक्षित समझने लगा है, जैसे कोई रिश्ता-नाता ही नहीं रहा हो. ऐसे में क्या बुजुर्गों के प्रति आदर और सहानुभूति की परंपरा को पुनः कायम नहीं किया जाना चाहिए ताकि वे अपना शेष जीवन सुखपूर्वक व्यतीत कर सकें.

आज हमारे नैतिक मूल्य इतने अधिक गिर चुके हैं कि जन्म देने वाले माता-पिता को भी हम बोझ समझने लगे हैं, इस बारे में दो राय नहीं कि आज के अधिकांश कमाऊ पूत अपने बुजुर्ग माता-पिता को केवल बोझ ही समझते है. मां-बाप को दो वक्त की रोटी भले ही दे दें पर उनके पास पल दो पल बैठकर उनका सुख-दुख सुनना इन्हें अखरने लगा है. वे यह भूल जाते हैं कि उनकी भी उम्र कभी ऐसी ही होगी और उनके अपने बच्चे ही उनसे भी ऐसा ही बर्ताव करेंगे जैसा वे अपने बुजुर्गों से कर रहे हैं.

इसी विषय पर प्रस्तुत हैं कुछ विचार, कुछ समाधान.

ताली एक हाथ से नहीं बजती...

–आभा सिंह
(आगरा)



प्रत्येक वस्तु के दो पहलू होते हैं-अच्छाई और बुराई. साथ ही यह भी सच है कि मनुष्य प्रत्येक वस्तु में बुराई पहले देखता है. मनुष्य की यह स्वाभाविक प्रवृत्ति सदैव ही उसे समस्याओं में उलझाती रही है. आज मां-बाप और पुत्र के विचारों में व्यापक रूप से हम कहें तो युवाओं और बुजुर्गों के विचारों में सामंजस्य नहीं हो पाता है.

स्वाभाविक है कि आज का पुत्र आधुनिक विचार रखता है जबकि मां-बाप के विचार कुछ रूढ़िवादी होते हैं. उन्हें पुत्र से तरह-तरह की अपेक्षाएं होती हैं. वे चाहते हैं कि उनका पुत्र उनके कहे अनुसार आचरण करे. उन्हें यह भय भी रहता है कि कहीं उनका पुत्र ग़लत-संगत में न पड़ जाए अथवा उसका आचरण बुरा न हो जाएं.

दूसरी ओर पुत्र स्वच्छंद वातावरण चाहता है. उसे बार-बार की टोका-टोकी अच्छी नहीं लगती. जब वह देखता है कि उसकी स्वतंत्रता का हनन हो रहा है तो मां-बाप पर बरस पड़ता है. उसमें स्वयं सोचने-समझने की क्षमता है यह अहम् भी उसे रहता है. मां-बाप के विचारों को समझने में कई बार ग़लती करता है. मां-बाप भी उसके विचारों को समझने में ग़लती करते हैं. तात्पर्य यह कि 'ताली एक हाथ से नहीं बजती.'

दोनों ही पक्ष दोषी हैं...

–लक्ष्मी बाजपेयी
(भोपाल)



वृद्ध मां-बाप की उपेक्षा करने में पुत्र को आनंद तो मिलता नहीं. इस समस्या के लिए दोनों ही पक्ष बराबर के ज़िम्मेदार हैं. आमतौर पर वृद्ध मां-बाप यह समझने में अक्सर भूल कर जाते हैं कि उनका पुत्र अब समझदार हो गया है. अपने फ़ैसले वह स्वयं करने की क्षमता रखता है. वे अनावश्यक रूप से अपने वयस्क हो चुके पुत्र पर अधिकार जमा कर उस पर अपने फ़ैसले लादने का प्रयास करते हैं.

यों तो मां-बाप को अपने पुत्र को आदेश देने व यथासंभव उसे मनवाने का हक होता है पर पुत्र के वयस्क हो जाने पर, उसके विवाहित हो जाने पर यह हक उनका नहीं रहता. उन्हें यह नहीं भूलना चाहिए कि उनके पुत्र पर अब उसकी पत्नी और बच्चों का भी अधिकार है.

दरअसल मां-बाप को चाहिए कि अपने

पुत्र को वे कुछ निर्णय स्वयं लेने दें.

पुत्र को भी चाहिए कि वह महज इसीलिए वृद्ध मां-बाप की हर बात का विरोध न करे कि 'वे तो सठिया गए हैं.' उसे अपने मां-बाप की हर बात को ठंडे दिमाग़ से सोचना-समझना चाहिए और उनकी उपेक्षा नहीं करनी चाहिए बल्कि उसे अपने मां-बाप के अनुभवों से शिक्षा लेनी चाहिए.

हिंदी साहित्य के शिल्पी पं. प्रताप नारायण मिश्र ने कहा भी है कि 'वृद्धों का जीवन-अनुभव खुली पुस्तक के समान होता है.' कुछ पुत्र बोझ समझकर अपने मां-बाप की उपेक्षा करते हैं. उन्हें यह नहीं भूलना चाहिए कि आज वे जो कुछ हैं वह उन्हीं की बदौलत हैं.

मां-बाप की करनी का ही फल है...

-प्रीति शर्मा



"इतनी ममता नदियों को जहां माता कहकर के बुलाते हैं इतना आदर इंसान तो क्या पत्थर भी पूजे जाते हैं" गीत गाते-सुनते समय तो लगता है कि हमारा देश और देशवासी बहुत महान हैं. लेकिन वास्तविकता यह है कि हम अंदर ही अंदर इतने स्वार्थी हो गए हैं कि ख़ून के रिश्तों के साये में भी शत्रुओं जैसा व्यवहार करने लगे हैं.

उपेक्षा के प्रश्न पर यदि निष्पक्ष, खुले मन से विचार करें तो इसके लिए केवल पुत्रों को दोषी ठहराना पूर्णतः ग़लत होगा. इसके लिए मुख्य रूप से मां-बाप ही दोषी हैं. यह लिखने में हमें किसी प्रकार संकोच नहीं है.

चौबीस घंटे में उनका पुत्र किस-किस के साथ रहता है, क्या करता है यह जानने की फुर्सत आज के मां-बाप को प्रायः नहीं है. कुछ को है भी तो वे या तो इतनी छूट दे देते हैं कि पुत्र उच्छृंखल हो जाता है या फिर इतना बंधन लगाए जाते हैं कि वह विद्रोही हो उठता है. कहने का अर्थ यह है कि मां-बाप बच्चों को सुसंस्कार नहीं दे पाते. जब बबूल का पेड़ बोया है तो आम खाने की आशा करना मूर्खता ही है. आयातित पश्चिमी संस्कृति इस दिशा में बहुत बड़ी भूमिका निभा रही है. लाख कोशिशों के बाद भी यह तो पुत्र ही क्या मां-बाप की रग-रग में समा गयी है परिणामतः उपेक्षा....

मां-बाप पुत्र से दोस्ताना व्यवहार करें

-रंजना लवानियां

(सादाबाद)



आज का पुत्र मां-बाप की उपेक्षा क्यों करता है? आज के हर मां-बाप को यह शिकायत है कि उनके बच्चे उनकी उपेक्षा करते हैं. मगर बच्चे ऐसा करने को क्यों बाध्य हुए. दूसरे मां-बाप स्वयं कितने दोषी हैं उसे वे स्वयं न तो जानते हैं न ही मानने को तैयार हैं. बच्चा पैदा करना स्वाभाविक है किंतु उसका उचित पालन-पोषण उन्होंने किया? महज सामाजिक बंधन के तहत रोटी, कपड़ा देना ही पर्याप्त नहीं होता, आवश्यकता होती है उनकी रुचि और भावनाओं को समझने की, उन्हें प्यार देने की. मगर कम ही मां-बाप ऐसे हैं जो इस पर ध्यान देते हैं. मां-बाप को समझना चाहिए कि बच्चे की उम्र के साथ उसके विचार, भावनाएं, आवश्यकताएं बदलती हैं. खासतौर पर किशोरावस्था में उसके अंदर एक क्रांतिकारी परिवर्तन आता है. उस समय उसे एक मित्र के रूप में प्यार से समझाने व सही मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है. यदि उस समय उन पर सख्ती की जाती है तो शारीरिक या मानसिक प्रताड़ना उन्हें या तो कुंठाग्रस्त कर दब्बू बना देती है अथवा विद्रोही.

अक्सर ऐसा होता है कि मां-बाप दूसरों के सामने रोना रोते हैं, 'कितने दुःख उठाकर पाला है, हमारी तो किस्मत ही ख़राब है. बच्चे तो हमारी सुनते ही नहीं.' यह ताना उचित नहीं है. हमें उनकी भावनाओं को समझना चाहिए. खासतौर पर किशोरावस्था में मित्रवत् व्यवहार करना चाहिए. हर बात में यह कहना भी उचित नहीं कि 'तुम चुप रहो, तुम क्या जानो' जैसी मामूली बातों का हृदय पर कितना गहरा प्रभाव पड़ता है, इसे मां-बाप को समझना चाहिए. उनसे प्रेमपूर्ण व्यवहार रखिए ताकि उन्हें अपनापन गैरों में ढूंढ़ने के चक्कर में धोखा न खाना पड़े.

विचारों का अंतर एक महत्वपूर्ण कारण...

शोभना राठौड़

(झांसी)



जिस पुत्र को उसके माता-पिता अपना

पेट काटकर, नाना प्रकार के कष्ट उठाकर, पाल-पोस कर बड़ा करते हैं, वह अपने उन वृद्ध माता-पिता की सेवा करना तो दूर रहा, उनकी उपेक्षा करके उल्टे उनका जीवन बोझिल कर देता है.

संभवतः इसका कारण सामाजिक अंकुश का कम होना तथा अंग्रेजी शिक्षा पद्धति व पाश्चात्य संस्कृति है. पहले व्यक्ति समाज से अधिक प्रभावित था. उसकी हर कृति के प्रति समाज गंभीर टीका-टिप्पणी व प्रतिरोध करता था. जब कि आजकल ऐसा नहीं है. इसका दूसरा कारण हमारी शिक्षा नीति है. प्राचीन काल की शिक्षा में गुरु व माता-पिता की सेवा करने की प्रेरणा होती थी, पर आज ऐसा नहीं. पाश्चात्य देशों के वातावरण का प्रभाव भी आज की नई युवा पीढ़ी पर पड़ रहा है, जिसके कारण भी आज का युवा अपने वृद्ध माता-पिता के प्रति एहसान फ़रामोश होता जा रहा है. बुजुर्ग पीढ़ी आज भी अपनी पुरानी प्रथाओं पर दृढ़ है. इसके विपरीत नई पीढ़ी उन्हें दकियानूसी बताकर उनका विरोध करती है. विचारों का यह अंतर भी वृद्ध माता-पिता व पुत्र में दूरी बढ़ा रहा है.



आज का पुत्र स्वार्थी हो गया है

सुनीता मित्तल
(नज़ीबाबाद)

आज का युवक यानी पुत्र विशेष प्रकार की मनःस्थिति से गुज़र रहा है इसी कारण वह अपने वृद्ध माता-पिता की उपेक्षा करता है. इस उपेक्षा के दो प्रमुख कारण हैं. पहला कारण है आर्थिक रूप से सुदृढ़ न होना. जहां पुत्र आर्थिक रूप से अक्षम है तो वह चाहते हुए भी अपने मां-बाप की सेवा सुश्रषा नहीं कर पाता है और फलस्वरूप वह उपेक्षा करता है.

इस उपेक्षा का दूसरा कारण है पुत्र द्वारा स्वयं को ही सब कुछ समझना.'' अपने छोटे-से परिवार में ही सिमट कर रह जाना. आज का 'पुत्र' इतना 'स्वार्थी' हो गया है कि वह अपने बच्चों और पत्नी को ही अपना परिवार मानता है जब कि अपने माता-पिता के लिए कुछ भी नहीं सोचता है. वह यह भी भूल जाता है कि उसको इतना बड़ा बनाने वाले, उसे स्वयं के पैरों पर खड़ा करने वाले उसके मां-बाप ही हैं, जिनकी उपेक्षा करके वह कभी सुख-शांति से नहीं रह सकता. आज अपने मां-बाप की उपेक्षा करने वाले पुत्र यह क्यों भूल जाते हैं कि भी किसी के पिता हैं. और यह प्रकृति का नियम है कि हम आज जो बोएंगे, कल वही हमें काटना पड़ेगा.

प्रस्तुति– विभा प्रकाश श्रीवास्तव

सुनिधि चौहानः
गायन को प्रकृति का वरदान





बाल कलाकारों के लिए स्थापित गायिकाओं की आवाज़ देने की परंपरा तो शुरू से है पर हिंदी सिनेमा के इतिहास में शायद पहली बार किसी स्थापित नायिका के लिए एक नन्ही गायिका का स्वर लिया जा रहा है. यह नन्ही गायिका है- ११ वर्षीया सुनिधि चौहान, जो इस छोटी-सी उम्र में ही देश-विदेश में ३०० से अधिक स्टेज शो पेश कर चुकी है और अब 'गैंग' फिल्म में माधुरी दीक्षित के लिए गाने गा रही है. 'गैंग' ही नहीं 'शस्त्र' फिल्म के गाने भी उसकी आवाज़ में रेकार्ड हो चुके हैं और गीत-संगीत के पारखी सुनिधि को भविष्य की महान गायिका मान रहे हैं.

इस छोटी सी उम्र में ही बड़ी आवाज़ की मलिका सुनिधि चौहान से न्यूयार्क शो के लिए जाने से पूर्व हुइ बात-चीत में मैंने उससे सबसे पहला प्रश्न पूछा-

तुम कबसे गाना गा रही हो?

मैंने सबसे पहले एक जागरण में अपने पिताजी के साथ गाया. तब मैं पांच वर्ष की थी. मेरे पापा दुष्यन्त चौहान श्रीराम कला केन्द्र में कलाकार है उन्हीं की प्रेरणा से मैंने गाना शुरू किया.

दुष्यन्त चौहान बीच में ही बनाते हैं कि सुनिधि कभी संगीत के स्कूल या किसी गुरु के पास नहीं गई. इसने रेडियो और टेपरेकार्डर से ही गायन सीखा है. गीतों की धुन और संगीत की परख शुरू से ही है. एक बार ही गीत सुनकर उसे उसी तरह गाने की कला इसमें है.

स्टेज शो कब से कर रही हो?

शुरु-शुरु में तलवार एंड पार्टी के साथ काम किया. बाद में स्वयं के कार्यक्रम किए.

आजकल तुम कल्याणजी के 'लिटिल वंडर ग्रुप' का एक हिस्सा हो. बंबई आने का प्रोग्राम कैसे बना?

लगभग दो साल पहले तब्बसुम जी ने दिल्ली में मेरा एक कार्यक्रम सुना था उन्होंने ही मुझे बंबई बुलाया और कल्याण जी भाइ से कहा कि सिर्फ़ दस मिनट का समय मुझे दें. उन्होंने मुझे सुना और मुझे अपनी शिष्या बना दिया. तब से अब तक महीने में पन्द्रह दिन बंबई में ही बीतते है.

कल्याण जी भाई अपनी इस नन्हीं शिष्या को 'रतन' मानते हैं और संगीत की उसकी पकड़ को पिछले जन्म में सीखा मानते है.

तुम्हें कौन-से गाने ज़्यादा अच्छे लगते है?

मुझे गीत, ग़ज़ल, रेप सभी पसंद है. लताजी के गाये, 'छोड़ दे सारी दुनिया, पिया तोसे नैना लागे रे, ओ बाबुल प्यारे', आशाजी का 'दिल चीज़ क्या है' और 'प्यार हुआ चुकपे से', (कविता कृष्णमूर्ति) मुझे महुत पसंद है.

जिन गीतों का तुमने जिक्र किया है वह सभी बड़ों के गाने हैं. इतने भावुक गीत कैसे गा लेती हो?

मैं जिस गाने को एक बार भी सुन लेती हूं वह मुझे अच्छी तरह याद हो जाता है और भावनाएं खुद-बखुद आ जाती हैं. जब कभी मुझे लगता है कि मैं ठीक नहीं गा रही तो जिस गायिका ने उसे गाया होता है उसका



MASTERPIECES
INSPIRED BY NATURE
'Garden at Argenteuil'
by Claude Monet, 1875.
Six classic fragrances
Misty Rose
Jasmine Blossom
Spring Lavender
Sandal Spray
Brut Musk
Created by
J. K. Helene Curtis Limited.
PREMIUM
ROOM FRESHENER
STYLING GEL • PERFUME SPRAY • EAU-DE-COLOGNE • SOAP • BODY DEODORANT
SHAVING CREAM • AFTER SHAVE • ROOM FRESHENER • BEAUTY TALC • CREME
HELENE CURTIS
J.K. Helene Curtis Limited
IMPULSE/JKHC/RS1192E



त्वचा को नुकसान.

हर दिन...सुबह से रात तक आपकी त्वचा को क्या नहीं झेलना पड़ता. धूल, हवा, धुंआ और प्रदूषण. जिससे आपकी त्वचा में हानिकारक 'फ्री रैडिकल्स' बनने लगते हैं. ये त्वचा की नमी बनाए रखने की क्षमता को नष्ट कर देते हैं. नतीज़ा - आपकी त्वचा शिकार हो जाती है अनचाहे तनाव का. और नज़र आने लगती है खुश्क, बेजान. और खुरदरी.

लेकिन अब नहीं झेलना पड़ेगा आपकी त्वचा को यह नुक्सान. आप आसानी से पा सकती हैं इसपर नियंत्रण

पेश है मैक्सिमम ओवरनाइट क्रीम. जो त्वचा द्वारा झेले जाने वाले नुकसान को नियंत्रण में लाने के लिए ख़ास तौर से तैयार की गई है. इसमें है ख़ास तत्त्व *'टोकोफ़ेरॉल'* - जो 'फ्री रैडिकल्स' को बेअसर करके आपकी त्वचा की नमी बनाए रखने की क्षमता को बनाए रखता है.

यही नहीं, मैक्सिमम ओवरनाइट क्रीम में हैं शहद और बादाम जैसे प्राकृतिक तत्व जो त्वचा में नमी और तेल लौटाते हैं. साथ ही, त्वचा को पोषण भी देते हैं.

यदि आप अधिक जानकारी चाहें तो इस पते पर लिखें त्वचा सलाहकार, पो. ऑ. बॉक्स नं. 16101, बम्बई 400 005



नियंत्रण.

मैक्सिमम ओवरनाइट क्रीम स्किन केअर की आधुनिक इंटरनैशनल टेक्नोलॉजी से तैयार की गयी है. जब आप सोती हैं, तब ये त्वचा में गहराई तक समाकर लगातार आठ घंटों तक बेदखल अपना काम करती है. और सुबह आपकी त्वचा में जाग उठती हैं एक मुलायम, खिली-खिली और खूबसूरत रौनक. (वह भी त्वचा के रोमछिद्र बंद किए बग़ैर!)

तो आज रात ही आज़माइए मैक्सिमम ओवरनाइट क्रीम. और जागिए नियंत्रण का अनोखा अहसास लिए!



त्वचा के नुकसान पर नियंत्रण.

लॅक्मे

Enterprise/LL/5/Hn



LUGAR
ZIPPY
HERRY
JAGUAR
JENGO
MARTIN
GOLD
PETER
Aah!
Can I get them?
EAGLE TOYS
EAGLE
TOYS

ध्यान करती हूं और वैसे ही गाने का प्रयास करती हूं.

अब तक तुम कितने स्टेज शो कर चुकी हो?

(बड़ी सहजता से) यही कोई तीन सौ.

सभी भारत में किए या विदेशों में भी?

मैं अबतक वेस्टइंडीज, अमेरिका, लंदन, बेल्जियम, सिंगापूर, मलेशिया, हॉलैंड और बैंकॉक जा चुकी हूं. न्यूयार्क अब दूसरी बार जा रही हूं.

अब तक किये स्टेज शो में सबसे यादगार प्रोग्राम कौन-सा रहा?

इस वर्ष फ़िल्म फेयर एवार्ड नाइट में जब मैंने गाया तो पूरी फ़िल्म इंडस्ट्री के लोगों के सामने गाने का मौका मिला. न्यूयार्क में एक स्टेज शो अमिताभ बच्चन, आमिर खान, श्रीदेवी, रवीना टंडन आदि के साथ किया. मैंने कभी सपने में नहीं सोचा था कि उनके साथ मैं गा सकती हूं. मैंने जैसे ही गाना पूरा किया, अमिताभ अंकल स्टेज पर आये और मुझे मुबारक दी और कहा कि, 'मैंने इतनी छोटी उम्र का ऐसा गायक पहले कभी नहीं देखा न सुना.''

तुम अपनी पढ़ाई लिखाई में कितना ध्यान दे पाती हो?

मेरे स्कूल के टीचर बहुत अच्छे हैं. वो मेरी पूरी मदद करते है. जितना समय मिल पाता है मैं उसमें पढ़ती हूं. मुझे साइंस अच्छी लगती है पर मुझे पता है कि गाने के साथ साइंस की पढ़ाई नहीं निभेगी. अब कैरियर तो संगीत में ही बनाना है इसलिए डॉक्टर बनने का सपना नहीं देखती.

दिल्ली और बंबई के बीज बार-बार चक्कर काटने से बचने के लिए हम न्यूयार्क से लौटने के बाद बंबई शिफ्ट कर जायेंगे ताकि पढ़ाई और गायन दोनों साथ-साथ चलते रहे.

हिन्दी के अलावा और कौन-सी भाषाओं में गाती हो?

मैं गढ़वाली, नेपाली, गुजराती, राजस्थानी, पंजाबी और बंगला में गाती हूं. कोई भी गाना गाने से पहले मुझे सिर्फ़ पन्द्रह मिनट का समय चाहिए.

खाने पीने में क्या पसन्द है?

आइसक्रीम पसन्द तो बहुत है पर मैं बहुत कम खाती हूं कि कहीं गला न ख़राब हो जाए.

बड़े स्टेज शो के अलावा कभी कोई यादगार कॉम्प्लीमेंट भी मिला होगा?

स्वज्ञानी जैल सिंह जी ने जब मेरा गाना सुना था तो 'बैहोश कर देने वाली कुड़ी' कहा था जो मुझे आज भी याद है

मुझे राजबब्बर अंकल की बात याद है जब उन्होंने कहा था कि,''जब मैं बूढ़ा हो जाऊंगा और निधि किसी स्टेज पर गा रही होगी, तो मैं पूछूंगा कि यह कौन है? तो तुम कहोगी कि अंकल मैं वही हूं जिसने तुम्हें मचपन में गाना सुनाया था.

अच्छा ये निधि से सुविधि कैसे बन गयीं?

कल्याण जी भाई के लिए 'स' शब्द भाग्यशाली है. उनके शिष्य सुदेश भोसलें, साधना सरगम, सोनाली बाजपेयी सभी अक्षर वाले हैं इसीलिए मुझे भी उन्होंने सुनिधि बना दिया.

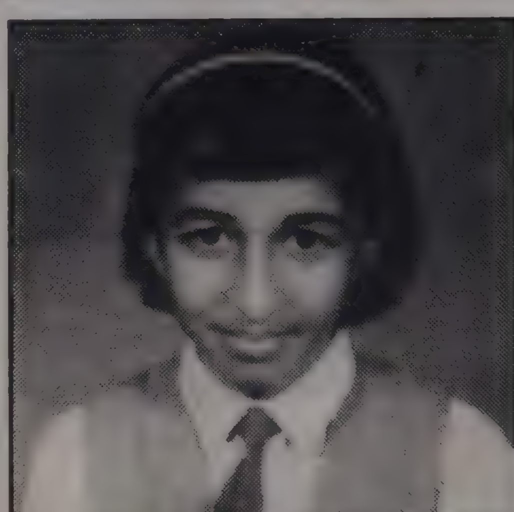
अब तक कितने पुरस्कार जीत चुकी हो?

अब तो गिनती याद नहीं. १९९२ में आकांक्षा कल्चरल कला और सोसायटी ने मुझे सर्वश्रेष्ठ गायिका का पुरस्कार भी दिया था.

सुनिधि चौहान की आवाज़ में खनक, सुर की पकड़ और शब्दों का आत्मसात करने की प्रतिमा है. उसे सुनकर आप यह महसूस नहीं करेंगे कि कोई छोटी लड़की बड़ों का गाना गा रही है. वह छोटी ज़रूर है पर उसका गाना छोटा नहीं है. यही कारण है कि अभी से वह हीरोइन की आवाज़ में गाने रिकार्ड कर रही है उसका भविष्य उज्जवल है और उसे सही दिशा भी मिल ही चुकी है. मेर सहेली की ओर से सुनिधि को आवाज की निधि बने रहने के लिए शुभ कामनाएं.

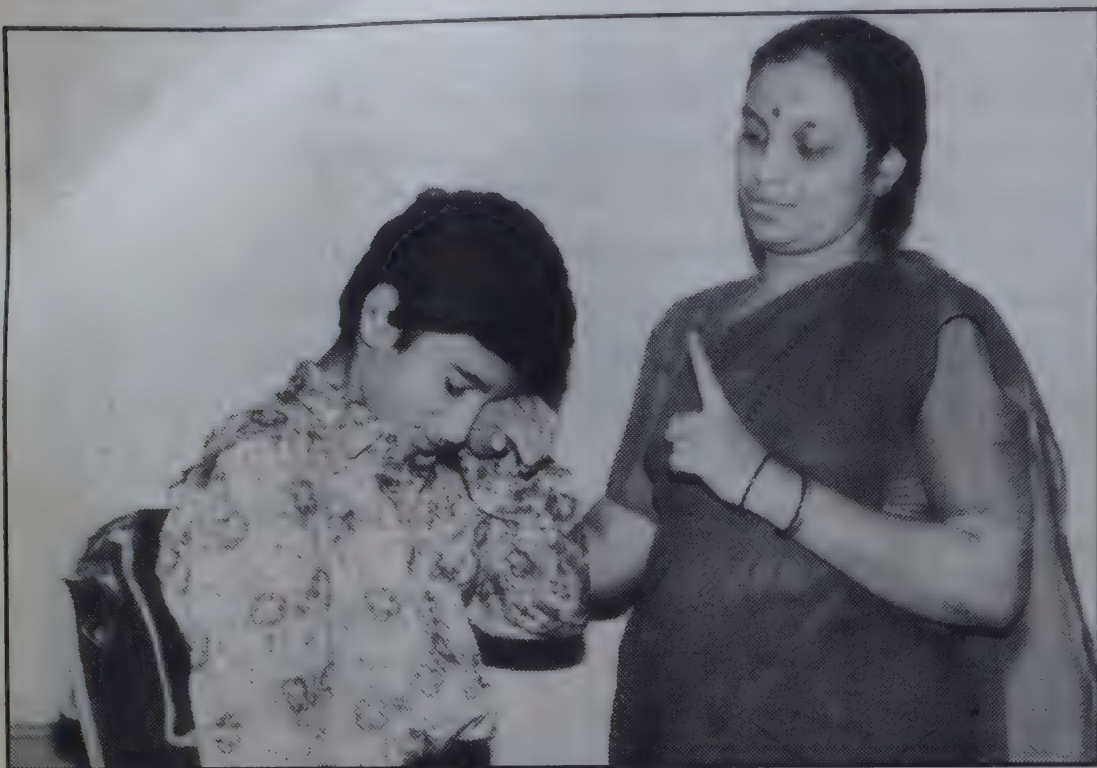
प्रस्तुति- अदिति लाम्बा

बैडमिंटन प्रतियोगिता भोपाल में मिनी-जूनियर चैम्पियन रुचिका दुआ



पिछले दिनों ३१ वीं राज्य जूनियर बैडमिंटन प्रतियोगिता भोपाल में आयोजित की गई. जिसमें बालिका वर्ग में इंदौर की रुचिका दुआ ने मिनी-जूनियर चैम्पियन का खिताब जीता. राज्य प्रतियोगिता में पहली बार खेलने वाली रुचिका दुआ ने इंदौर की ही प्राची ढवले को १२-१२, ११-३, ११-४ से हराकर यह श्रेय अर्जित किया.

रुचिका दुआ की यह सफलता बैडमिंटन के क्षेत्र में उसके उज्जवल भविष्य का संकेत है और देश के लिए एक आशा की किरण.



छोटी-छोटी बातों पर यूं न खफ़ा हों

-कि. स. भटनागर

नित्य प्रति की छोटी-छोटी घटनाओं पर कुढ़ते या खीझते रहना सिर्फ़ समय और मानसिक शांति की बर्बादी है. इससे हासिल तो कुछ नहीं होता, हां, निजी रिश्ते और काम ज़रूर बिगड़ जाते हैं.

कुछ ऐसी सामान्य घटनाएं हैं जो हर रोज़ ही किसी-न-किसी के साथ घटती रहती हैं. जैसे- कभी ऊपर की मंजिल से कूड़ा आपके लॉन में फेंक दिया जाता है. कभी ऐन मौके पर बिजली चली जाएगी. कभी भोजन के समय बेटी के हाथ से सब्ज़ी का डोंगा गिर जाएगा और कालीन खराब हो जाएगा. कभी बेटे के हाथ से बोन चाइना का टी-सेट गिर कर टूट जाएगा. कभी बच्चे होमवर्क नहीं करेंगे और मार के डर से झूठ बोलेंगे. कभी आपकी तीखी आलोचना होगी. कभी बर्थ डे केक काटने के ज़रा पहले चार वर्ष की बच्ची नए फ्रॉक को गंदा कर देगी. कभी कार्यालय जाते समय कार की चाबी नहीं मिलेगी.

कभी मातहत समय पर काम करके नहीं देंगे. कभी बेटी से रसोई में दूध उबलकर गिर जाएगा, वगैरह-वगैरह.

हर किसी की प्रतिक्रिया इन घटनाओं के प्रति भिन्न होगी. कुछ लोग इन्हें गंभीरता से लेते हैं तो कुछ कोई बात नहीं' कहकर इन्हें नज़रअंदाज कर देते हैं.

बहुत-सी बातों को देखकर भी अनदेखा करना पड़ता है. सुनकर भी अनसुना करना पड़ता है. कहीं भूलना होता है तो कहीं गम खाना होता है. कहीं टालना पड़ता है तो कभी घटना को सहजता से ही लेना पड़ता है. आवेश में आकर तीखी बात कह देने से निजी रिश्ते या काम बिगड़ जाते हैं, मानसिक शांति भंग होती है सो अलग.

सहजता से लें

शिकायती आदत पालने से मन सदा उद्विग्न रहता है. तनाव की स्थिति बनी रहती है. दूसरों के दोष देखते-देखते कुढ़न जीवन का अंग बन जाती है. हमारा दृष्टिकोण दूषित हो जाता है. अतः बात का बतंगड़ तो कभी न बनाएं. उपरोक्त घटनाओं में ऐसी कोई भी घटना नहीं है जिससे आसमान फट पड़ेगा. ऐसी बातों को आप इस तरह भी ले सकते हैं, जैसे- अगर कप टूट गया है तो दूसरा आ जाएगा, दूध गिर गया है तो और आ जाएगा.

इसी प्रकार हम अन्य बातों को भी सहजता से ले सकते हैं.

होनी को कौन टाले

बहुत-सी घटनाएं ऐसी हैं जिन पर हमारा बस नहीं चलता. जैसे- प्राकृतिक आपदाएं, नौकरी छूटना, प्रियजन की मृत्यु, प्रेमी द्वारा ठुकराया जाना, मकान जल जाना वगैरह-वगैरह. ये सब बातें दुखदाई हैं पर जिन्हें स्वीकार किए बगैर और कोई रास्ता भी तो नहीं है! नौकरी कोई दूसरी तलाशनी होगी, साथ दूसरा ढूंढ़ना होगा, मृत्यु पर जोर नहीं. उसे भूलना होगा. इन दुखों को की कोई बात नहीं. जो होना था, सो हो गया, कोई रास्ता प्रयत्न करने पर निकलेगा ही' कहकर मानसिक शांति पाई जा सकती है.

बहुत-सी बातें आवश्यक व महत्वपूर्ण होती हैं. बहुत-सी अनावश्यक होती हैं. अनावश्यक को आवश्यक मानकर उन पर समय नष्ट करना और संतुलन खोना कोई बुद्धिमानी नहीं. हमें अनावश्यक व आवश्यक में अंतर करना सीखना होगा तथा अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखना होगा.

जीवन इतना छोटा है और कार्य इतने अधिक हैं कि आवश्यक कार्यों के लिए समय नहीं मिलता. छोटी-छोटी बातों को तूल देकर हम अपना कीमती वक्त और मानसिक शांति क्यों नष्ट करें.

जी हाँ, दुकान में पैर रखे बिना ही एक ख़ास वैक्यूम क्लीनर ख़रीद कर बहुत खुश हैं दस लाख से ज़्यादा परिवार !



वैक्यूम क्लीनर भी दरअसल आज उतना ही ज़रूरी हो गया है जितना कि फ्रिज या वॉशिंग मशीन. फिर भी एक सवाल रह जाता है: सही क्लीनर कैसे पाएं, कहाँ खरीदें? इस का आसान तरीका हम बताते हैं आप को. कीजिए बस इतना कि ख़ुद ही से ये अहम सवाल पूछिए...

स 1 क्या घर बैठे ही इस के काम को आप प्रत्यक्ष देख सकते हैं ?

दुकान पर ख़रीदने से इसे सचमुच काम करते देखने का मौका नहीं मिलता. घर पर ही प्रदर्शन हो तो आप मान जाएंगे. है ना?

स 2 ख़रीदने से पहले क्या इसे ख़ुद इस्तेमाल कर के देख सकते हैं?

जी हाँ, यूरेका फ़ॉर्ब्स का मित्रवत् आदमी ख़ुशी ख़ुशी आप को यह करने देगा. आप ख़ुद आज़माइए, अपने हाथों, अपने ही घर में.

स 3 क्या सचमुच दस लाख से ज़्यादा परिवारों का पसंदीदा क्लीनर है ये?

सच यही है... हमारा वैक्यूम क्लीनर इतना उन्नत और बहुउपयोगी है कि सब का मन मोह लेता है. तभी दस लाख से ज़्यादा परिवार करेंगे इसी की सिफ़ारिश. एक स्वर में.

स 4 क्या फुर्ती भरी बिक्री-बाद सेवा मिलेगी मुझे, मेरे ही द्वार पर?

याद रखिए, सिर्फ़ यूरेका फ़ॉर्ब्स का मित्रवत् आदमी ही आप को देता है तुरंत और भरोसेमंद बिक्री- बाद सेवा, आप के दरवाज़े पर ही.

अब आप को आप के सवालों के सही जवाब मिल गए हैं. तो फिर इंतज़ार क्यों? बुलाइए ना यूरेका फ़ॉर्ब्स से मित्रवत् आदमी को और घर पर ही देखिए मुफ़्त प्रदर्शन. आप को बस फ़ोन करने भर की ज़रूरत है !

मोहक, ख़ूबसूरत घर की शुरुआत होती है यूरेका फ़ॉर्ब्स वैक्यूम क्लीनर से. घर पर मुफ़्त प्रदर्शन के लिए नीचे दिए पतों पर यूरेका फ़ॉर्ब्स के मित्रवत् आदमी को आज ही फ़ोन कीजिए.



EUREKA FORBES LTD.

Friends for life

TRITON/95/EFL/122/MS

BOMBAY: Tel: 4301725. DELHI: Tel: 6427401. AGRA: Tel: 53724. LUCKNOW: Tel: 219234. KANPUR Tel: 210037. BHOPAL: Tel: 556617. INDORE: Tel: 37562. JABALPUR: Tel: 311077. RAIPUR: Tel:423783. AMRITSAR: Tel: 228379. JULLUNDER: Tel: 225669. CHANDIGARH: Tel: 40365. AHMEDABAD: Tel:466821.

प्यार में तक़रार भी ज़रूरी है

-मंजू नागोरी

सोमा और अतुल की शादी को आठ साल हो गए हैं. जब-तब सोमा तथा अतुल यह कहते सुनाई देते हैं कि मेरी क़िस्मत ही फूटी थी, जो तुम्हारे संग ब्याह हो गया. दो-चार दिन में एक बार उनका लड़ना निश्चित है. कहने का तात्पर्य यह नहीं कि दूसरे पति-पत्नी नहीं लड़ते, पर उनकी लड़ाई में प्यार भी तो छिपा होता है.

पति-पत्नी साथ रहते-रहते एक-दूसरे की उपस्थिति के इतने आदी हो जाते हैं कि दोनों ही एक-दूसरे की पृथक-अहमियत स्वीकारते तो हैं, पर महसूस नहीं कर पाते, न ही स्पष्ट तौर पर अपने व्यवहार द्वारा अभिव्यक्त ही कर पाते हैं. गुणों को सामान्य मान बैठते हैं व अवगुणों के प्रति ज़्यादा सचेत होने लगते हैं. मन-ही-मन शिक़ायतें पाल लेते हैं और सोचते हैं, यह भी कोई जीवन है भला? एक-दूसरे की क़ीमत व ज़रूरत व्यक्ति को तब पता चलती है, जब वह आंखों से दूर हो. सामने बने रहने पर केवल अपेक्षाएं ही सिर उठाती हैं. ग़लतियां ही नज़र आती हैं और प्रतीत होता है कि यह जीवनसाथी शायद हमारी अपेक्षाओं के हिसाब से हमें ठीक नहीं मिला है.

रिश्तों में तनाव कैसे पैदा होता है?

रिश्ता चाहे जो भी हो, हर व्यक्ति की अपनी पसंद-नापसंद, रुचि, संस्कार, चाहतें, अपेक्षाएं होती हैं. जब तक वे मेल खाती रहती हैं, संग-साथ का निभाव होता रहता है, पर जहां एक की पसंद दूसरे की नापसंद बनने लगती है या एक ज़बरदस्ती दूसरे पर अपनी राय थोपना चाहता है या चाहती है कि वह अपने मन-मुताबिक साथी को भी बना लें, भले ही ज़ोर-ज़बरदस्ती से ही सही, बस, तभी आपस में तनाव, झगड़े उपजने लगते हैं. जब तक पति व पत्नी एक-दूसरे को समझते रहते हैं, पसंद करते हैं व एक-दूसरे की परवाह भी करते हैं तब तक तो उनके संबंध व व्यवहार की गाड़ी सही तरीके से चलती रहती है. पर जहां भी वे एक-दूसरे पर हावी होने की चेष्टा करते हैं या खुद को सही व साथी को ग़लत साबित करने का प्रयास करते हैं, वहीं बात बिगड़ने लगती है व दाम्पत्य जीवन में तनाव पैदा होने लगता है.

समझौते का रुख अपनाएं

यह मानकर ही चलना होगा कि अन्य मानवीय भावनाओं की तरह गुस्सा भी एक सामान्य-सी भावना है. एक-दूसरे को प्रेम करने वाले व चाहने वाले दम्पति एक-दूसरे के प्रति विपरीत मनः स्थिति में ईर्ष्या, खीज व क्रोध भी पालते हैं, न केवल प्यार ही. प्यार निःसंदेह स्थायी भाव है. चूंकि केवल प्यार से ही गृहस्थी के दायित्व पूरे नहीं हो जाते, अन्य प्रयत्न भी ज़रूरी हैं, अतः मन के दूसरे भाव भी वक़्त-वक़्त पर उपज कर संबंधों को प्रभावित करते रहते हैं. यदि पति-पत्नी तहेदिल से एक-दूसरे को पसंद करते हैं तो वे प्यार व विश्वास भी करते हैं तथा ऐसे में छिटपुट दूसरे भाव कभी-कभार उभरें भले ही, पर समस्या के दूर होते ही प्यार उन दोनों को पुनः एक कर देता है. इस प्रेम के उपजते ही अन्य भाव तिरोहित हो जाते हैं, जैसे ठहरे जल पर जमी काई हटा देने से पानी की निर्मलता सामने आ जाती है, ठीक वैसे ही समस्याओं व उलझनों के हटते ही प्रेम का निर्मल व उदात्त स्वरूप पुनः सामने आ जाता है.

दुखी मनोदशा से उबरें

यह ठीक है कि अपना मन किसी भी तनाव या दबाव के कारण खराब हो, तो उन उदास स्थितियों में प्यार सहने या प्यार जता पाने की इच्छा ही नहीं होती, पर यह अस्थायी अयोग्यता स्थिति के दूर होते ही खुद-ब-खुद दूर हो जाती है व मन सामान्य होने पर सब कुछ फिर से ठीक-ठाक प्रतीत होने लगता है. पर इस नाजुक स्थिति में अपनी व साथी की हालत बड़ी अजीब-सी हो जाती है. ऐसे में अच्छा यही है कि उसे एकांत में छोड़ दिया जाए. कभी-कभी अकेले, चुपचाप छोड़ देने पर भी उदास मनोदशा की क्षीणता व्यक्ति को अच्छी लगती है. निश्चित ही अपनी इस अवसादी मनोदशा से उबरने पर वह फिर खुशी महसूस कर पाएगा व खुद ही अपने खोल से बाहर आ जाएगा.

अवगुणों सहित स्वीकारें

पति-पत्नी यदि समझदारी से 'मैं तुम्हें प्यार करता हूं' और 'मुझसे भूल हो गई', कहना सीख लें, तो उनका जीवन सुख-संतोष से भरपूर बना रह सकता है. दो व्यक्ति साथ रहेंगे तो सदैव एक जान होकर रह ही नहीं सकते. पर, वास्तव में लगाव व प्रेम हो तो क्यों फिजूल ही साथी को कोई दुःख पहुंचाया जाए? प्रेम उन्हीं दंपति की संपदा हो जाती है, जो अपने साथी को जैसा भी वह है, अच्छा या बुरा, गहराई से स्वीकारते हैं तथा मानवीय प्रवृत्ति के साथ, चाहे वह जैसा भी है, अवगुणों सहित भी स्वीकारना सीख लेते हैं व उसके बिना खुद को अधूरा पाते हैं.

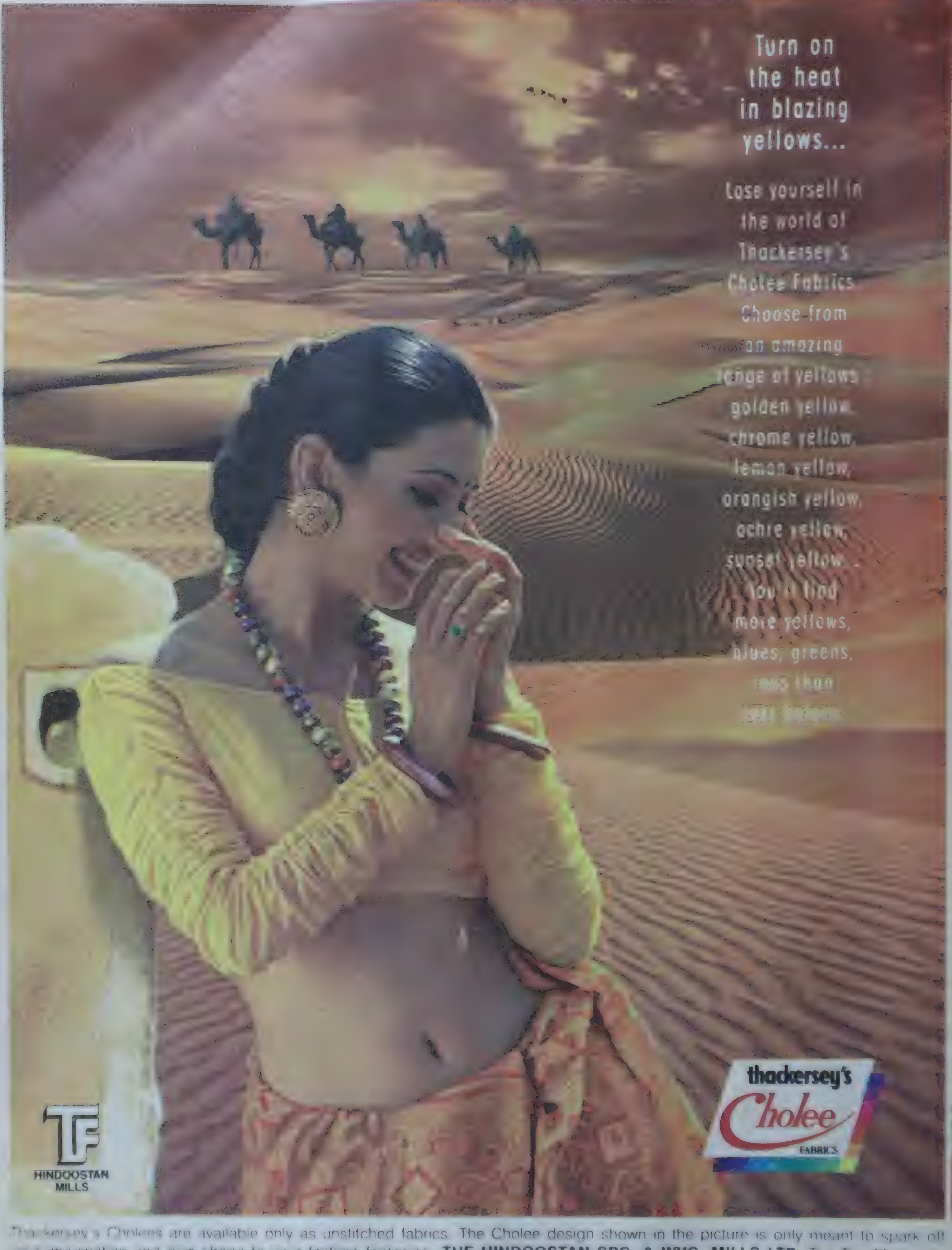

आज का स्वरूप अपनाइए !
बिना चिपचिपाहट
साज-संभाल का राज़
अब, सजे-संवरे बालों के लिए आपको तेल की चिपचिपाहट से समझौता नहीं करना पड़ेगा. नए सनसिल्क ब्यूटीकेयर लोशन में चिपचिपाहट का नाम नहीं. ये है बादाम के गुणों से भरपूर ताकि आपको मिले तेल जैसी साज-संभाल, चिपचिपाहट के बिना.
फ़र्क महसूस कीजिए.
अपने बालों पर यह अनोखा हल्का लोशन लगाइए. फिर छूकर देखिए, हाथ में चिपचिपाहट बिल्कुल नहीं. भला तेल लगे बालों में ये बात कहाँ ?
आज का स्वरूप पाइए
अब आप जानती हैं बिना चिपचिपाहट साज-संभाल का राज़. तो देर किस बात की.. नए-नए ढंग से, रोमांचक तरीके से बाल सँवारिए और आज का स्वरूप पाइए
बादाम युक्त
NON GREASY HAIR
Sunsilk
BEAUTYCARE LOTION
सनसिल्क
ब्यू टी के य र लो श न


हुस्न-ए-यार के सदके



प्यार, हुस्न और इश्क़ का
होता है जहां मिलन,
वो जगह संगम बन जाती है
जो परी सज-धज के
निकली दिल की राहगुज़र से,
वो दिल का सौदा करके
जानम बन जाती है. ये हुस्ने
यार के जलवों की सौग़ात है.
ये रंगीं लिबास के जलवों
की बारात है. इन रेशमी
लम्हों के सदके,
इन कोमल
एहसास के सदके.

सौजन्यः
मॉडल - रूबी,
फोटोग्राफर -
हरेश दफ्तरी,
हेयर ड्रेसर -
गोहर, मेकअप - क़य्यूम.


Turn on
the heat
in blazing
yellows...
Lose yourself in
the world of
Thackersey's
Cholee Fabrics.
Choose from
an amazing
range of yellows :
golden yellow,
chrome yellow,
lemon yellow,
orangish yellow,
ochre yellow,
sunset yellow...
You'll find
more yellows,
blues, greens,
HINDOOSTAN
MILLS
thackersey's
Cholee
FABRICS



अलबेले अनोखे रंग!
हर रंग कितना अलबेला और अनोखा. ज़िन्दगी के असली रंगों से मेल खाता. 100 से ज़्यादा देशों में सुन्दरता को चकाचौंध पैदा करने वाले रंग अब भारत में भी.
रेव्लॉन पेश करते हैं अलबेले रंगों का संसार. सजीले रंगों का अन्तर्राष्ट्रीय फ़ार्मूला अब तैयार है भारत की हर नारी के दिल पर छाने के लिए...
अपना रंग जमाने के लिए.
REVLON
REVLON
Revolutionary

आपके बच्चे का एक और खुशहाल, मौज-मस्ती का दिन !

स्कूल का एक और दिन शाम को ढल जाता है. और आप भली-भांति जानती हैं, कैसा होता है ये दिन! लम्बे-लम्बे घंटे, पढ़ाई का जोर...दिमागी शोर.

तिस पर घर के लिए अलग से होम वर्क. (ये अच्छा है कि आप थोड़ी-बहुत मदद कर देती हैं).

बच्चों को तो ये भारी बोझ लगता है! है ना? उस पर इन दिनों स्पर्धा इतनी है कि बच्चों को अपनी सारी शारीरिक और बौद्धिक शक्ति इसी पर खर्च देनी पड़ती है. ऐसे में एक बढ़िया पौष्टिक आहार से उसे लैस रखना, उसका मददगार बन सकता है.

और इस आहार के एक हिस्से के रूप में अंडे पर विचार कर सकती हैं. अंडे में प्रोटीन जैसे पौष्टिक तत्वों की भरमार होती है. वह भी उत्तम दर्जे के प्रोटीन्स. यही आपके बच्चे को ज़रूरी शक्ति देते हैं. अंडा पेशियों की घिसावट को भरता है तथा प्रतिकार शक्ति देता है.

दूसरी बात. अंडा विटामिन 'ए' से समृद्ध है. (मतलब बच्चे की आंखों व त्वचा के लिए उत्तम). इसमें विटामिन 'बी' का समस्त समूह है जो उत्तम पाचन, अच्छी भूख और मज्जा संस्थान की कार्यक्षमता के लिए उपयुक्त है. जबकि विटामिन 'डी' हड्डियों को मज़बूती देता है. अंडे में ढेर सारे खनिज भी हैं. (कुल ११). जैसे निरोगी खून के लिए लौह. और दिमागी विकास के लिए फॉस्फ़ोरस.

अपने बच्चों को भी अंडों पर बढ़ाइए. और बढ़ने का मज़ा लूटने का उन्हें मौका दीजिए.



संडे हो या मंडे, रोज़ खाएं अंडे.

हाई सोसायटी गटक न जाए, आपकी तन्दरुस्ती

खो-खो खांसते पति की तरफ आखें मटका कर श्रीमती बोली, 'फिर आप क्यों पीते हैं ढेर सारी सिगरेट?'' 'क्या करूं प्रेमा, सोसायटी मेन्टेन करने के लिए ये सब करना पड़ता है.'' 'लेकिन सोसायटी मेन्टेन करने के चक्कर में आप की हालत क्या हो गयी है. आपकी रातों की नींद हराम होती जा रही है.''

''आज तो तुम उपदेशों की पोटली कहीं से चुरा लाई हो.'' 'मैं उपदेश सुनने कहीं नहीं गई थी, एक पत्रिका मैं लेख पढ़ रही थी. आप जैसे ही एक पति मोहदय सोसायटी मेन्टेन करने के लिये शराब के गुलाम बन गए, उनका दिल-दिमाग शराब ने चौपट कर दिया. धीरे-धीरे उनका शरीर जवाब देने लगा.''

''प्रेमा तुम भी कहां इन आलतू-फालतू की पत्र पत्रिकाओं में उलझती रहती हो. हज़ारों लोग सिगरेट नहीं पी रहे है क्या? क्या सब के सब मर रहे हैं? वे कितनी शान से जी रहे हैं.फिर ठेकेदारी का सारा दारोमदार इसी के दम पर तो चल रहा है. आजकल सीधे सादे लोगों का ज़माना नहीं रहा. एक साथ बैठकर खाने-पीने से ही सोसायटी मेन्टेन होती है. यह सोसायटी ही हमारे कारोबार का ऑक्सीजन है.''

पति महोदय के तर्कों ने प्रेमा को अंदर से उद्विग्न कर दिया. वह कुर्सी से एक दम उठ कर खड़ी हो गई. और बोली, ''स्वास्थ्य बेचकर तिजौरी भीरी जा सकती है, मगर तिजौरी खाली करके आदमी चंगा हो सकता है क्या?'' इस तर्क के जादू से प्रेमा अपने पति को चुप कराने में सफल हो गई.

अगले दिन उन्होंने केवल दो सिगरेट घर पर ही पीने का संकल्प लिया. जब कभी सोसायटी में उठने-बैठने वाले लोग उनसे सिगरेट पीने का आग्रह करते, तो वे हंस कर कहते, ''घर के डॉक्टर साहब को मैं नाराज़ नहीं कर सकता. मैं आपके साथ केवल आधा कप चाय लूंगा.''

प्रेमा ने कितनी सहजता से पति की लत छुड़ाने का कार्य किया. आप भी अपने पति से प्रेमपूर्वक व समझदारी से पेश आएं, आपकी समस्या भी जरूर सुलझ जाएगी.

-राजमल डांगी

स्वार्थ के धरातल पर टिके ये रिश्ते

कब तक, कहां तक, कैसे निभेंगे

-बिन्दु त्रिपाठी

रिश्तों की भीनी-भीनी सुगंध को भी अब पैसा लीलने लगा है. आज की भागमभाग मशीनी जिंदगी में रिश्ते थोड़ी राहत तो दिलाते हैं, पर उनके बीच जो आत्मीयता थी, उसे पैसे के दृष्टिकोण से देखा जा रहा है. आज वही ज़्यादा अपना है जो हमें ज़्यादा से ज़्यादा उपहार देता है. आख़िर कब थमेगी यह दौड़?

मेरी पड़ोसन रेखा कल ही मायके से लौटकर आई थी, मैंने सोचा चलकर मिल आऊं, लेकिन उनसे मिलकर सारा उत्साह ठण्डा पड़ गया. मायके से सबसे मिलकर आने की कोई ख़ुशी उनके चेहरे से नहीं झलक रही थी. उदास चेहरा लिए चिड़चिड़ाती हुई, सी मायके वालों को मेरे सामने ही लगी कोसने, ''अरे क्या बताऊं, मैं तो अपनी जेब से इतना पैसा ख़र्च करके मायके गई, यह सोचकर कि वहां अच्छी खातिरदारी होगी, लेकिन यह क्या? मेरे भाई-भाभी ने मेरे बच्चों को कपड़े तक नहीं दिए, मुझे एक साड़ी तक नहीं मिली, जब कि मैं तो उनके बच्चों के लिए मिठाई-कपड़े सब लेकर गई थी. कम से कम मेरा ख़र्च ही पूरा कर देते. लेकिन नहीं, इससे तो अच्छा था कि मैं मायके ही न जाती. कम से कम मेरा आने-जाने में जो ख़र्च हुआ, वही बच जाता, उन्हीं पैसों से मैं अपने और बच्चों के लिए कपड़े ले लेती.

मुझे उस पड़ोसन से कोई हमदर्दी या सहानुभूति तो नहीं हुई, हां, उनकी इस स्वार्थी मानसिकता से कोफ़्त ज़रूर हुई और मेरा मन यह सोचने पर विवश हो गया कि क्या संबंधों के निर्वहन में पैसा और लेन-देन ही सब कुछ होता है, मानवीयता कुछ भी नहीं? क्या रिश्ते-नाते अब मात्र पैसों पर ही टिकते हैं? इसी उधेड़-बुन में और भी अनेक ऐसे उदाहरण सामने आए, जहां संबंधों में स्नेह और प्रेम की नहीं, बल्कि स्वार्थ की भावना उजागर होती है.

मेरी एक परिचिता हैं, जो पति के ट्रान्सफर के बाद इस शहर में पति व बच्चों के साथ रहती हैं. वे हर सप्ताह पत्र लिख-लिखकर अपने मायके वालों को बुलाती हैं और उनके आने पर अपार प्रसन्नता महसूस करती हैं, जी-जान से उनकी खातिरदारी करती हैं. किंतु ससुराल से यदि कोई महीने में एक बार भी आ गया तो उन्हें बुखार आ जाता है. उनका चेहरा मुरझा जाता है. पर उनके जाते ही वे बिना किसी इलाज के स्वतः ही स्वस्थ हो जाती हैं. आखिर ऐसा क्यों? शायद इसलिए कि मायके से जब भी कोई आता है, उनके व बच्चों के लिए कुछ न कुछ लेकर आता है और जाते समय बच्चों को सौ-पचास रुपए देकर ही जाता है, जबकि ससुराल वाले साधारण हैसियत के कारण ऐसा नहीं कर पाते.



प्रश्न यह उठता है कि मात्र निहित स्वार्थों के कारण क्या ऐसा व्यवहार उचित है? शायद नहीं. संबंध तो मधुरता, आत्मीयता और मानवीयता के आधार पर बनते हैं और टिकते हैं. जहां संबंधों में स्वार्थ, भेदभाव एवं उपेक्षा आई, वहां संबंधों में कटुता, वैमनस्य का होना स्वाभाविक ही है और ऐसे संबंध औपचारिक भले ही हों किंतु घनिष्ठ और स्थायी कभी नहीं हो सकते.

न केवल पारिवारिक संबंधों में, बल्कि हमारे सामाजिक संबंधों में भी इसी तरह के स्वार्थ का समावेश हुआ है. सामाजिक

समारोहों की आड़ में अधिक से अधिक स्वार्थ सिद्धि का प्रयास किया जाता है. यहां भी सामाजिक संबंधों की घनिष्ठता का आकलन भावनाओं और प्यार से नहीं, बल्कि पैसों से किया जाता है. जन्मदिन का अवसर हो, मुण्डन, विवाह या अन्य कोई अवसर हो, यहां जिसने अधिक पैसा या कीमती उपहार दिया हो, उसकी प्रशंसा और अच्छी आवभगत की जाती है, जब कि कम हैसियत वाले व्यक्ति द्वारा कम कीमती उपहार दिए जाने पर उसे उपहास का पात्र बनाया जाता है, उसके स्नेह और मधुर भावनाओं की परवाह नहीं की जाती. इतना ही नहीं, स्वयं भी किसी को उपहार देते वक्त इस बात का ध्यान रखा जाता है कि जिसे उपहार दिया जा रहा है, उसने कितना महंगा उपहार पहले दिया था या भविष्य में उससे कैसे उपहार की उम्मीद है? यदि अच्छी हैसियत वाला व्यक्ति है, तो उसे समय आने पर अधिक महंगा उपहार दिया जाएगा, जब कि कम हैसियत वाले व्यक्ति को साधारण उपहार दिया जाता है. इसलिए कि वह मामूली हैसियत वाला व्यक्ति भी समय आने पर कम कीमती साधारण उपहार ही दे पायेगा.

आज हर रिश्ते में स्वार्थ की ही गंध आती है. ख़ून के रिश्ते तक स्वार्थपूरित हो गए हैं. भाई-भाई, पिता-पुत्र, पति-पत्नी सभी रिश्तों में कहीं न कहीं स्वार्थ की ही झलक देखने को मिलती है. जब तक स्वार्थ सिद्ध होता रहे, तब तक रिश्ते महकते हैं और जहां स्वार्थ पर आंच आई कि रिश्तों में ज़हर घुल जाता है.

आज स्थिति यह है कि स्वार्थ के आगे मानवता नष्ट होने लगी है. व्यक्ति परोपकार की भावना से कम, स्वार्थ की भावना से अधिक प्रेरित होता है. किसी की मदद के पीछे भी कोई न कोई स्वार्थ छिपा होता है. यद्यपि इसके अपवाद भी होते हैं, किंतु ज्यादातर संख्या ऐसे ही लोगों की होती है जो रिश्ते-नातों में भी स्वार्थ ही ढूंढ़ते हैं.

स्वार्थ की इस प्रवृत्ति से मानवता कलंकित होती है, अतः इस प्रवृत्ति का परित्याग आवश्यक है. जीवन में स्वार्थ की नहीं, परमार्थ की महत्ता है. सेवा, त्याग, अपनत्व, प्रेम और सहयोग ही जीवन के वास्तविक आदर्श होते हैं और इन्हीं आदर्शों के आधार पर व्यक्ति के व्यक्तित्व की पहचान होती है. अतः आपसी संबंधों में स्वार्थ का परित्याग कर इन आदर्शों पर चलकर अपने पारस्परिक संबंधों को मजबूत किया जाना चाहिए.

तेरे ख़त



शब्द-शब्द में जैसे
बसी तेरी आत्मा
प्रवाहित तेरा रक्त
तेरे ख़त...
बार-बार पढ़कर भी
बुझती नहीं प्यास
पढ़ती वक़्त बे वक़्त
तेरे ख़त...
हर बार कोई नयापन
सौंप जाते मुझे
बनाते जाते मुझे सशक्त
तेरे ख़त...
आंख खुलने से
आंख लगने तक
आंखों में समाए रहते हर वक़्त
तेरे ख़त...
एक सुखद अनुभूति
एक मधुरिम स्मृति
अखिल, अद्भुत, अनुपम ख़त
तेरे ख़त...

डॉ. प्रतिभा स्मृति

लड़की

पिता-घर
लदी रही
मां
पिता
और
भाई की इच्छाएं.
पति-घर
लदी रहीं
ससुराल की इच्छाएं.
पुत्र-घर
लद गईं
पुत्र
पौत्र
और
बहू की इच्छाएं.
अन्ततः
इच्छा-शून्य
हो गई
वह.



- प्रभाकर शर्मा

'उपहार-छूट' के मायाजाल से बचें

- ओम मिश्रा

त्योहार पर अपनी वस्तु की बिक्री बढ़ाने के लिए उत्पादक तथा विक्रेता अपने-अपने स्तर पर कई किस्म की छूट देकर ग्राहक को आकृष्ट करने का प्रयास करते हैं. उत्पादकों तथा विक्रेताओं द्वारा दी जाने वाली ये छूट इतनी आकर्षक होती है कि समझदार तथा अपने अधिकारों के प्रति जागरूक उपभोक्ता भी इन छूटों का फ़ायदा उठाने का मोह त्याग नहीं पाता और उत्पादकों अथवा विक्रेताओं द्वारा प्रचारित छूट या उपहारों के भ्रमजाल में फंसकर अंततः छला ही जाता है.

विगत दिवाली की ही घटना है जब जोशी दम्पति छूटों तथा उपहारों का फ़ायदा उठाने के चक्कर में अगरबत्ती के दस पैकेटों पर पांच रुपए की कटोरी, क्रीम के सौ ग्राम पैक पर चार रुपए का एक साबुन, सूट के कपड़े पर दस प्रतिशत की छूट, वॉशिंग पाउडर के पांच पैकेटों पर दो रुपए की एक साबुनदानी तथा पांच किलोग्राम के देशी घी के डिब्बे के साथ एक पाव दूध के पाउडर का डिब्बा लिए बाज़ार में मिले, तो बहुत प्रसन्न थे. त्योहार पर मिलने वाली छूट तथा उपहार का लाभ उठा लिया उन्होंने (अपनी समझ से) लेकिन इस घटना को गुज़रे दस दिन भी नहीं हुए थे कि जोशी दम्पति दिवाली का त्योहार मनाने के लिए ब्याज पर रुपए लेते नज़र आए. कारण, वेतन तो सारा का सारा उपहार तथा छूट का लाभ उठाने में खर्च कर दिया. इसलिए घरेलू बजट गड़बड़ा गया फिर ऊपर से दिवाली का त्योहार, बिना पैसे काम चले भी तो कैसे!

जोशी दम्पति को मिले उपहार तथा छूटों का यदि हिसाब लगाया जाए, तो १०० रु. की अगरबत्ती, ९० रु. की क्रीम ५०० रु. घी तथा १८०० रु. का कपड़ा- कुल मिलाकर २४९० रु. का सामान खरीदने पर पांच रु. की कोटरी, चार रु. का साबुन तथा पंद्रह रु. का दूध पाउडर यानी कुल चौबीस रुपए की छूट या उपहारों से लाभ की बजाय हानि ही अधिक हुई है, क्योंकि ढाई हज़ार रु. का दो रुपए सैकड़े की दर से ब्याज ही पचास रुपए बनता है. अब यदि घरेलू खर्च चलाने के लिए जोशी दम्पति इतने ही रुपए उधार लेते हैं, तो पचास रुपए महीने तो उन्हें ब्याज के ही देने होंगे. उक्त छूट में कपड़े की दस प्रतिशत की छूट जानबूझकर शामिल नहीं की गई क्योंकि वस्तुतः २५० रु. मीटर के कपड़े का रेट विक्रेता २८० रु. बताकर १० % की छूट दे देते हैं यानी २५० रु. की जगह २५५ रु. में छूट की आड़ में बेचते हैं. चूना तो बेचारे क्रेता को ही लगता है.



बाज़ार में जब भी कोई नया उत्पादन निकलता है, तो उसे लोकप्रिय बनाने के लिए भी उत्पादक उसके साथ कोई वस्तु उपहार या छूट देकर क्रेता को अपने उत्पादन की ओर आकृष्ट करता है. नए उत्पादन के असफल करने के लिए कई बार अन्य उत्पादक अपनी किस्म को हल्का करके उपहार या छूट देते हैं यानी अंततः जेब क्रेता की ही कटती है.

त्योहार पर मिलने वाली छूटों एवं उपहारों के प्रति आम उपभोक्ता का जागरूक होना भी निहायत ज़रूरी है. अनेक उत्पादक हल्की किस्म की वस्तु के साथ नाम मात्र का उपहार देकर क्रेता को ठगते हैं. कुछ विक्रेता तो वस्तु पर उल्लिखित होने पर भी उपहार छूट का लाभ दिए बिना भी वस्तु पूरे मूल्य पर बेचते हैं तथा अनेक विक्रेता उपहार के पेन, कंघे, साबुनदानी, चाबी के छल्ले इत्यादि खुले बाजार में बेचते हैं. ये उपहार क्रेता के ही होते हैं, जो उनकी जागरूकता के अभाव में उन्हें न देकर, अन्य क्रेता को सममूल्य पर दिए जाते हैं. अतः उपभोक्ता का सजग तथा जागरूक रहना बहुत ज़रूरी है.

त्योहार पर मिलने वाली छूट एवं उपहार योजनाओं के मायाजाल में उपभोक्ता को भूलकर भी नहीं फंसना चाहिए. जितनी ज़रूरत हो तथा जितना आपका बजट इज़ाज़त दे, उतनी ही चीज़ें खरीदें. अतिरिक्त राशि यदि आपके पास है, तो उसकी बचत करें ताकि बाद में आवश्यकता के अनुसार उक्त राशि का सदुपयोग संभव हो सके. ●

यौन तृप्ति से सुखमय दांपत्य जीवन

-मंजु नागोरी

दांपत्य जीवन में सेक्स की भूमिका उस संजीवनी की मानिंद है जो संबंधों की गरमाहट को जिलाए रखती है पूरी जीवंतता के साथ. तो आइए कारण खोजें कि कब, कहां इस संजीवनी के अभाव में युगल आपसी प्रगाढ़ता से दूर और अजनबी होते जाते हैं.

वैवाहिक जीवन में सेक्स सुखद, आनन्ददायक, सफल हो तो दांपत्य की मज़बूत रीढ़ बनकर पति-पत्नी के बीच सेतु का काम करता है. पर अक्सर यह देखा गया है कि सेक्स के प्रति अरुचि जतलाकर, उसे नकारकर अपने समूचे दांपत्य को प्रायः स्त्रियां छिन्न-भिन्न कर देती हैं. भले ही इसके पीछे कारण कुछ भी हो जैसे- समय की कमी, थकान, वैचारिक मतभेद आदि.

शुरुआती दिनों में जहां ये पति-पत्नी के बीच, शारीरिक आकर्षण का मुख्य आधार रहता है वहीं इसमें ताज़गी भी रहती है, पर धीर-धीरे नई व्यवस्थाओं, ज़िम्मेदारियों के चलते ये कब कहां दरक जाएं दंपति ख़ुद नहीं जान पाते. अधिकांश पत्नियां दिन भर तमाम घरेलू दायित्व बख़ूबी से निभा लेती हैं पर बिस्तर पर थकावट, परेशानियां का रोना रोने बैठ जाती हैं और चाहती हैं कि कोई उनसे छेड़छाड़ न करे. जब कि पति अधिकांशतः थकान के बावजूद सेक्स द्वारा इस थकान से मुक्ति पाने की लालसा रखते हैं. पत्नी को मात्र चुंबन व स्पर्श से ही नहीं बल्कि समूचे रूप से पाना चाहते हैं, क्योंकि किसी को शिद्दत से चाहना, प्यार करना पुरुष की नज़र में संभोग है. अधिकांश महिलाओं को सेक्स के प्रति मन बनाने, अपने को तैयार करने में वक़्त लगता है. यदि पति-पत्नी को यह विश्वास दिला दे कि वो सेक्स संबंधों के परे भी उसे प्रेम करता है. इन संबंधों के अलावा भी उसे ज़रूरत है एक अदद बीवी की, तो पत्नी अनायास कब समर्पण कर बैठे वो ख़ुद नहीं जान पाती है, क्योंकि प्यार के अंतरंग व नितांत वैयक्तिक क्षणों की सुदृढ़ अभिव्यक्ति है सेक्स. कोई मशीनी काम नहीं जो बलपूर्वक करवाया जा सके.

रीता और सुरेश पीछली रात सहवास-सुख ले चुके थे, पर अगले दिन सुरेश ने पुनः इसकी पहल करनी चाही तो रीता ने प्यार से उसके बालों में हाथ फेरते हुए कहा, ''अब ढलती उम्र में क्या शरीर की दृष्टि से भी रोज़-रोज़ ये उचित होगा?'' पति ने बेहद प्यार से पत्नी का माथा चूमते हुए कहा,''सच, आज इस उम्र में भी तुम्हारे गठे शरीर का आकर्षण मन को बांधे हुए है. तुम्हें देख ख़ुद को रोकना कठिन हो उठता है.'' पति के उपरोक्त कथन से मदहोश, तरंगित पत्नी कब समर्पित प्रिया बन उठी उसे ख़ुद भी मालूम न हो सका. सहवास के बाद भी पत्नी की उनींदी पलकों में तृसि की झलक थी कि वह आज भी पति की प्रिया है.

सेक्स दांपत्य जीवन की ऐसी ज़रूरत है जिसे कला मानकर यथोचित् रूप से निबाहने से ही पूर्ण आनंद तक पहुंचा जा सकता है. यह संवेदना के स्तर पर जी जाने वाली वह नाज़ुक भावना है जो दिलोदिमाग, तन-मन के तालमेल से संपादित हो संपूर्णता का सफ़र तय करती है. पर इसमें नवीनता की भी ज़रूरत होती है, यह बात अक्सर दंपति भूल जाते हैं और यही नीरसता वैवाहिक संबंधों की दूरियों का कारण बनती है.

बिस्तर पर की गई सेक्स संबंधी अनबन अगला पूरा दिन तो ख़राब करती ही है साथ ही संबंधों को और कमज़ोर बनाती है. अतः, आपसी समझ ही इस अभिव्यक्ति को ज़्यादा असरकारी बना सकती है. बढ़ती उम्र में ये ज़्यादा महत्वपूर्ण हो उठता है. यह ठीक है कि शारीरिक उत्तेजना पति का संग ठीक से नहीं दे पाती, पर इस मामले में संकोच न करते हुए कामशास्त्र आदि का सहारा लेना भी अनुचित नहीं होगा.

सेक्स वास्तव में प्यार व निष्ठा की अभिव्यक्ति है, स्वार्थ क़ी नहीं. यह इस्तेमाल की वस्तु नहीं, ईमानदारी से आनंद लेने-देने की क्रिया है, जिसमें दोनों पक्ष की मृदुल भागीदारी बहुत ही ज़रूरी है.

●





हेयरोबिक्स

बालों को नई रंगत और सही शक्ल दें

आपको शायद यक़ीन न आए, पर उचित व्यायाम द्वारा आप अपने बालों को पहले से अधिक स्वस्थ, सुंदर और चमकदार बना सकती हैं. तो फिर व्यायाम द्वारा क्यों न अपने बालों को नई रंगत और सही शक्ल दें.

नियमित व्यायाम से न केवल आपके शरीर और मस्तिष्क को लाभ पहुंचता है बल्कि इससे आपके बाल भी पहले से कहीं अधिक स्वस्थ और सुंदर हो जाते हैं. व्यायाम द्वारा आप के शरीर में रक्तसंचार तीव्र होता है. रक्तसंचार द्वारा पोषक तत्व शरीर के अन्य भागों की तरह खोपड़ी में भी पहुंचते हैं. रक्त-संचार जितना तीव्र होगा बालों की जड़ों को उतनी ही अधिक रक्त की पूर्ति होगी और उतना ही अधिक पोषण भी मिलेगा. इससे बालों की जड़ें मजबूत होंगी. बालों की जड़ें जितनी अधिक मजबूत होंगी, रोज़मर्रा के तनावों को झेलने में बाल उतने ही अधिक सक्षम होंगे. आप यह भी देखेंगी कि तनाव और मांसपेशियों की जकड़न में कमी होने से आप के सामान्य स्वास्थ्य में सुधार होगा जिससे आप के बालों को भी काफ़ी



हेयर टिप्स

●सामने के बालों को बिल्कुल दबा कर काढ़ने की अपेक्षा हल्का-सा उठा दें, मुकुट की तरह, तो चेहरा अधिक आकर्षक लगेगा.

●सादा केश विन्यास अपनाइए. बालों को अधिक फुलाने का प्रयास करेंगी तो केश विन्यास बिगड़ जाएगा.

●अधिक हेवी व रिच कंडीशनर प्रायः इस्तेमाल न करें.

●केश विन्यास की स्थिरता बरकरार रखने के लिए सेटिंग लोशन या स्प्रे जेल इस्तेमाल करें. हेवी जेल व हल्के जेल का प्रयोग न करें,क्योंकि इससे बाल आपस में ही चिपक जाते हैं.

●बालों की नमी को सहेजने में समर्थ हेयर स्प्रे का इस्तेमाल करें.

●बालों को सुखाते समय जड़ों से ऊपर की ओर उठाना चाहिए और जड़ों पर हल्का-सा लोशन या जेल स्प्रे करना चाहिए.

●बालों की सघनता दिखाने के लिए छोटे रोलर्स का इस्तेमाल करें. बालों को ब्रश करने के स्थान पर चौड़े दांतों वाली कंघी का प्रयोग करें.

●बालों के लिए पोषणयुक्त शैंपू इस्तेमाल करें.

●बालों को कर्ल करें तो बहुत छोटे कर्ल ना बनाएं.

●मध्यम आकार के नायलॉन ब्रश का प्रयोग करें. ब्रश को हमेशा ऊपर की ओर व पीछे की ओर ही चलाना चाहिए.

●बालों को कलर करने से पहले पैकेट पर दिए गए निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें.



गर्दन का व्यायाम

गर्दन में रक्तसंचार तेज़ करने के लिए आप सीधी हो कर बैठ जाइए. धीरे से अपना सिर अपनी छाती पर झुकाएं और कंधों की मांसपेशियां ढीली छोड़ दें. अब धीरे-धीरे अपना सिर ऊपर उठाएं और एक कंधे से दूसरे कंधे की ओर गर्दन अर्धवृत्ताकार घुमाएं, पहले बाईं ओर फिर दाहिनी ओर. दोनों ओर यह क्रिया दस बार दोहराएं.

लाभ : इससे गर्दन की मांसपेशियों की जकड़न दूर होती है, तनाव कम होता है.

लाभ पहुंचेगा. इसलिए यदि आप अपने बाल स्वस्थ चमकदार और सुंदर बनाना चाहती निम्नलिखित व्यायाम नियमित रूप से करें.

कोई व्यायाम शुरू करने के पहले बेहतर पहले अपना शरीर गर्म कर लें. एक-दो ह फुल्के व्यायाम से. मसलन, उछलना-कू हाथ-पांव फैलाना आदि करके आप अपने को गर्म कर सकती हैं. इसके बाद दो मिनट जॉगिंग कर सकती हैं. ध्यान रहे जॉगिंग के दौ आप के हाथ बगल में रहें. इसके बाद घुटने जितना संभव हो उठाएं और धीरे-धीरे पैर ज़ पर रखें. व्यायाम के दौरान अपनी सांसें निय और सम रखें. व्यायाम के दौरान ध्यान व्या पर केंद्रित रहता है, ऐसी स्थिति में सांसों प ध्यान हट जाना स्वाभाविक है.

अपने बालों की मालिश खुद करें

खोपड़ी में तनाव के कारण बाल निस्तेज निर्जीव हो जाते हैं. इसलिए आप को जब भी त या घबराहट महसूस हो, अपने सिर की मा करें. मालिश माथे से शुरू करें. सिर पर उंगलि का दबाव डालें. खोपड़ी की त्वचा को आगे- और गोल-गोल घुमाएं. पर ध्यान रहे आप उंगलियां न घूमें. इसी तरह पूरे सिर की मालि करें. यह व्यायाम शैम्पू करने के दौरान भी सकती हैं.

लाभ : इससे ऑक्सीजन और रक्त को ब की जड़ों तक पहुंचने में मदद मिलती है.

बालों को ब्रश कीजिए

यह व्यायाम आप सामान्यतः ब्रश करने के दौरान कर सकती हैं. दोनों पैरों के बीच थोड़ा अंतर रख कर सीधी खड़ी हो जाइए, कंधों को थोड़ा झुका रखें. आगे की ओर आरामदायक स्थिति बनी रहे तब तक झुकें. एक मिनट तक इसी स्थिति में बनी रहें. थोड़ा ज़ोर लगा कर बालों को ब्रश करें.

लाभ : खोपड़ी के रक्त-प्रवाह को तेज़ करके बालों की जड़ें मज़बूत करता है.





सिर को हिलाना

इस व्यायाम से आप के बालों की चमक बढ़ती है. अपना सिर धीरे से हिलाइए और सीधी बैठ जाइए. कंधे पीछे की ओर झुके हों. अपना सिर दाएं-बाएं जितना संभव हो झुकाएं, पर अचानक ज़ोर से झटका न दें. यह क्रिया १० बार करें, फिर आराम करें. इसके बाद अपना सिर धीरे-धीरे इतना ऊपर ले जाएं कि छत दिखाई देने लगे. अब ठुड्डी धीरे-धीरे नीचे ले जाएं और अपनी छाती पर रखें. इसे १० बार दोहराएं.

लाभ : इस व्यायाम से यदि गर्दन की मांसपेशियों में जकड़न है तो वह चली जाती है.

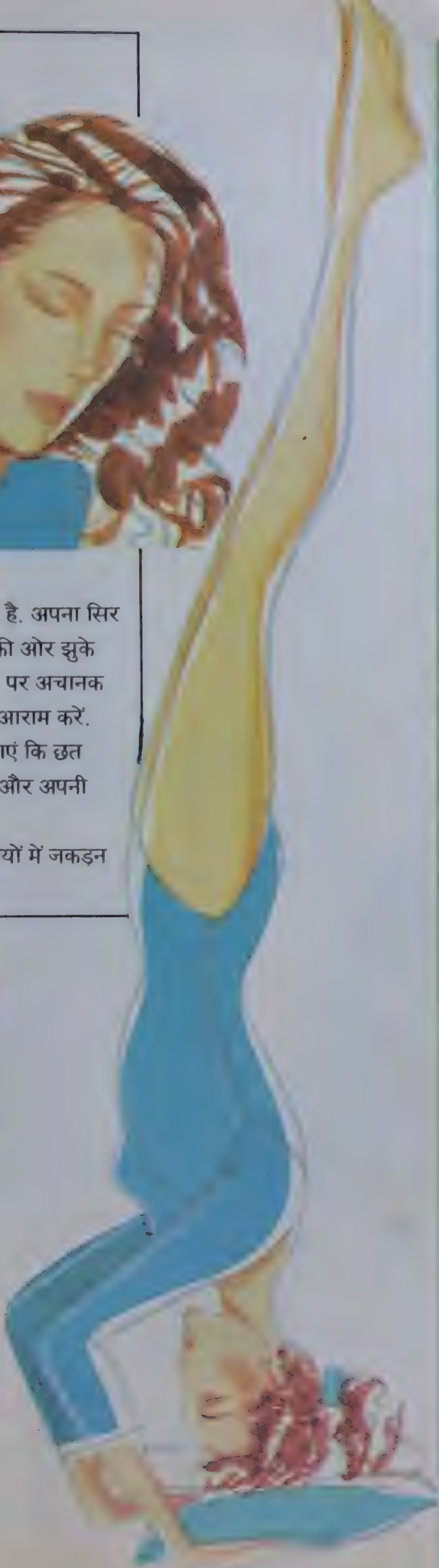
शीर्षासन

रोज़ सिर्फ़ एक मिनट सिर के बल खड़े होने से आप को अप्रत्याशित लाभ हो सकता है. दीवार से लगभग एक फुट की दूरी पर एक मुलायम तकिया या कुशन रखिए. दोनों पैर दीवार पर टिका कर दोनों हाथों का सहारा लेकर सिर तकिए या कुशन पर रख कर सीधी खड़ी हो जाएं.

लाभ : इससे रक्त तेज़ी से आप की खोपड़ी में पहुंचता है.

चेतावनी : निम्नलिखित स्थितियों में यह व्यायाम फ़ौरन बंद कर दें :

१) यदि आप को चक्कर आ रहा हो.
२) सिर में खालीपन महसूस हो रहा हो.
३) किसी मांसपेशी पर बहुत अधिक ज़ोर पड़ रहा हो.



- अधिकांश कलर इस्तेमाल करने पर बालों के शेफ़्ट को फुला देते हैं जो कि हानिकारक है.
- बालों को यथासंभव रोज़ धोएं. संभव न हो तो एक दिन छोड़कर अवश्य धोएं.
- ऑयली हेयर शैंपू बालों की अच्छी तरह सफ़ाई करता है लेकिन पर्म किए हुए व कलर किए हुए बालों के लिए नॉर्मल हेयर शैंपू ही उचित रहता है.
- इस्टेंट कंडीशनर तथा क्रीम रिंज का प्रयोग बालों के किनारों पर ही करें. बाद में नल के नीचे धो लें (जब तक कि बालों से चिपचिपापन दूर न हो जाए).
- हर बार शैंपू करने के बाद ब्रश व कोम्ब भी साफ़ करें ताकि उनमें चिकनापन न रहे.
- यदि रोज़ शैंपू नहीं करती हैं तो बालों को ब्रश व लो ड्रायर से सेट करें.
- बालों को चेहरे पर बिखराकर न रखें, ताकि चेहरे पर प्रयुक्त प्रसाधनों का प्रभाव बालों पर न पड़े.
- ठंडी हवाओं के रूखा कर देने वाले प्रभाव से बचाने के लिए बालों पर स्कार्फ़ या हैट लगाएं. यदि हैट लगाएं तो ध्यान रखें कि हैट बहुत टाइट न हो.
- यदि बाल बहुत ही तैलीय प्रकृति के हों तो बात अलग है, अन्यथा रिच कंडीशनर का प्रयोग करें.
- बालों की सेहत अच्छी रहती है अगर उन्हें हफ़्तावार कुनकुने तेल की मालिश मिलती रहे.
- असमान पर्म को छुपाने के लिए सीधे बालों पर जेल लगाएं और इलेक्ट्रिक रोलर की मदद से कर्ल बनाएं.

प्रस्तुत है हेरवॉश में एक नया शोध

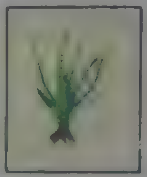
नैसर्गिक
एवं
सुविधाजनक





अब आ गया है वह हेरवॉश जिसकी आप को तलाश थी. संपूर्ण हरबल उत्पादन, जो सुविधाजनक भी है. वह हेरवॉश जो आप के बालों को नैसर्गिक सौन्दर्य प्रदान करता है.

रागा प्लस में है निसर्ग की देन ॲलो वेरा कंडीशनर. ॲलो वेरा एक अनोखा पौधा है जो अधिक नमी को बनाये रखता है. यह गहराई तक पहुँचनेवाला कंडीशनर है जो केशिका क्रिया से बालों में प्रवेश करके उनके नोकों को पोषण देता है. साथ ही, बालों में चिकनाई लाता है एवं बालों को मज़बूत बनाता है. ॲलो वेरा बालों को उलझने से रोकता है. उनकी सतह में ज़्यादा रोशनी फैलाकर उनमें चमक लाता है.



इसलिए अपने बालों को रागा प्लस का लाभ दीजिए. बस, दबाइये, लगाइये और धोइए. और अपने बालों को स्वस्थ एवं कमाल की कोमलता के साथ चमकते पाइए.

QUICK 'N' EASY
Raaga
P·L·U·S
NATURAL HAIR WASH

स्वस्थ + कमाल के कोमल बालों के लिए ... नैसर्गिक ढंग से

PROFAD:NCPL:106:HIN

संबंधों के सिमटते दायरे

-नीरज शाह

इमारतों की चहारदीवारी में क़ैद होकर रह गयी मोहल्लों की अंतरंगता अब धूमिल पड़ने लगी है. एक ओर नगरों-महानगरों में बसी कामकाजी महिलाओं की दिनभर की व्यस्तता इसका कारण है, वहीं वर्तमान समय में सामाजिक मूल्यों व विचारों के सिमटते दायरे भी इसके लिए उत्तरदायी हैं. घर-जायदाद, रुपयों-पैसों के आधार पर पारस्परिक संबंधों का बनना-बिगड़ना आम हो गया है.

"कोई कुछ कहे, मैं तो पड़ोस में किसी के यहां जाना पसंद नहीं करती. इन छोटे लोगों के साथ रहकर हम क्यों अपना स्तर घटाएं इनके साथ मिलने-बैठने से अच्छा है कि अपने घर में ही रहो. क्या फ़ायदा है इन लोगों के साथ मिल-बैठकर. एक तो अपना समय बरबाद करो, उस पर से इनकी आपबीती सुनते रहना मुझे तो बिल्कुल अच्छा नहीं, लगता." रश्मि अपनी सहेली मंजू से पास-पड़ोस में आने-जाने के प्रसंग में कह रही थी.

ये सब सोच-विचार के सिमटते दायरे ही हैं, जिनसे हम पास-पड़ोस के रिश्तों की



अनदेखी किया करते हैं. बदलती सामाजिक परिस्थितियों के मध्य मोहल्लों में जो कटुता का भान हो रहा है, उससे हमें ही अक्सर जूझना पड़ता है. जब कि पड़ोसियों से बनाए मधुर, स्नेहपूर्ण व्यवहार से हम परस्पर सुःख-दुःख बांट सकते हैं.

यह सत्य है कि बहुत से ऐसे भी लोग होते हैं जो पास-पड़ोस के लोगों से मिलना-जुलना, बातचीत करना बिल्कुल पसंद नहीं करते. कई ऐसे व्यक्ति हैं जो पड़ोस के लोगों से न केवल माधुर्यपूर्ण और स्नेहयुक्त व्यवहार बनाये रखते हैं बल्कि उनके प्रत्येक सुख-दुःख के कार्यों में बढ़-चढ़कर भाग लेते हैं और पड़ोस के पारस्परिक संबंधों की प्रगाढ़ता में विश्वास रखते हैं.

क्या बताऊं मीना! जब से यह पड़ोस छोड़ा है, न जाने किन-किन परेशानियों से जूझना पड़ता है. मुन्ना की बीमारी, उस पर इनकी दफ़्तर की व्यस्तता से समय ही नहीं मिल पाता कि इधर का रास्ता नाप सकूं. जब तक इस पड़ोस में थी, तुम लोगों के साथ बाजार जाकर ख़रीद-फ़रोख्त भी कर लिया करती थी. अब तो महीने-दो महीने तक घर से निकलना तक नसीब नहीं होता. अब पता चलता है कि पड़ोस-मोहल्ले के रिश्ते क्या होते हैं?

आज से लगभग पांच माह पूर्व इस पड़ोस को छोड़ चुके अनुराग माथुर की पत्नी कविता के स्वर में पास-पड़ोस के रिश्तों की यह कथा-व्यथा आम-सी है. परंतु समय में बदलते सामाजिक मूल्यों एवम् लगातार कम होती मोहल्ले-पड़ोस की परंपराओं के बीच सुख-दुःख को बांटने की घटनाएं कम ही देखने-सुनने को मिलती हैं.

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है. इस नाते उसके हर एक कार्य में सामाजिकता का होना भी पास-पड़ोस के पारस्परिक संबंधों की एक कड़ी है. यह तथ्य है कि कभी भी व्यक्ति अपने में सदा पूर्ण नहीं होता. यदि आज पड़ोस के किसी व्यक्ति अथवा घर में कोई कठिनाई हो तो हमारा हर संभव प्रयास यह होना ही चाहिए कि उनके निराकरण का उपाय सोचा जाए. कम से कम सांत्वना तो दी ही जा सकती है.

समय का तकाज़ा है कि हर एक के दिन बदलते हैं. आज जो परिस्थितियां दूसरों के सामने हैं, कौन जानता है कि वह परिस्थितियां कब ख़ुद के सामने हों? ऐसे में पड़ोसियों से बनाए स्नेहपूर्ण व सहयोगपूर्ण

व्यवहार ही काम में आते हैं. पड़ोसी वो पहले रिश्तेदार होते हैं जो सुख दुःख में तुरंत काम आते हैं. संभव है जब तक बात अपने रिश्तेदारों से कही जाए और वे आएं तब तक कुछ शेष ही न हो.

हल्द्वानी में बमौरी में रहने वाली सुनीता चौधरी बताती हैं कि, "मुझे इस मोहल्ले में आए अभी एक वर्ष भी पूरा नहीं हुआ है लेकिन मेरा आना-जाना, बोल-चाल लगभग सभी से है."

इतनी जल्दी सभी से संपर्क होने के बारे में पूछने पर वे कहती हैं "जब मैं शुरू में इधर आयी तो सौभाग्य से हमारे गृह-प्रवेश के दिन से ही साथ के घर की मंगला जी ने हमें पूरा-पूरा सहयोग दिया. इस नए घर में हमारी गृहस्थी का सामान पूरी तरह से जुड़ नहीं पाया था. तब मैं मंगला जी से लेकर काम चलाती थी. धीरे-धीरे हमारी घनिष्ठता बढ़ती गयी."

'एक-दो महीने बाद जब एक दिन हम दोनों पास-पड़ोस में रहने वाले परिवारों के विषय में बात कर रहे थे तो उनमें कई एक अपरिचित ही लगे. हमने सोचा क्यों न पास-पड़ोस की सभी महिलाओं से मिला जाए. आनन-फानन में पड़ोस की दो चार परिचित महिलओं के सहयोग से हमने एक दिन चाय के लिए अन्य महिलाओं को भी आमंत्रित किया. बस, फिर क्या था, उसी दिन से हमारा परिचय सभी से हो गया.

पड़ोसियों से स्नेहपूर्ण संबंध बनाए रखने का यह तात्पर्य कदापि नहीं कि हमेशा फ़ायदों के विषय में सोचा जाए अथवा दूसरों को समय-समय पर परेशान किया जाए. ज़रूरत होती है ऐसे तौर-तरीकों पर विचार करने की. जिनसे पड़ोसियों को बगैर बाधा पहुंचाए संबंधों को स्नेहपूर्ण बनाए रखा जा सके.

इन सबके मध्य यह ध्यान रखना होगा कि रोज़-रोज़ किसी के घर न जाएं और ना ही समय-बेसमय जाएं. समय का चयन कर लें जब कि पड़ोसी खाली रहते हों. बेहतर होगा कि उन्हें अपने आने की पूर्व सूचना दे दें. यह भी ज्ञात कर लें कि उस समय उनका कोई अन्य कार्य तो नहीं है.

पड़ोस की अंतरंगता के बीच कई बार ऐसे क्षण भी आते हैं, जब मनमुटाव की स्थिति पैदा हो जाती है. छोटी-छोटी बातें पहाड़ का रूप धारण करने लगती हैं. बने-बनाए संबंधों में दरार पड़ने लगती है. इस स्थिति में न केवल पड़ोसी से गंभीर मतभेद और लड़ाई-झगड़ों का क्रम चलता रहता है बल्कि स्वयं घर के सदस्यों को भी भारी तनावपूर्ण मानसिकता से गुज़रना पड़ता है.

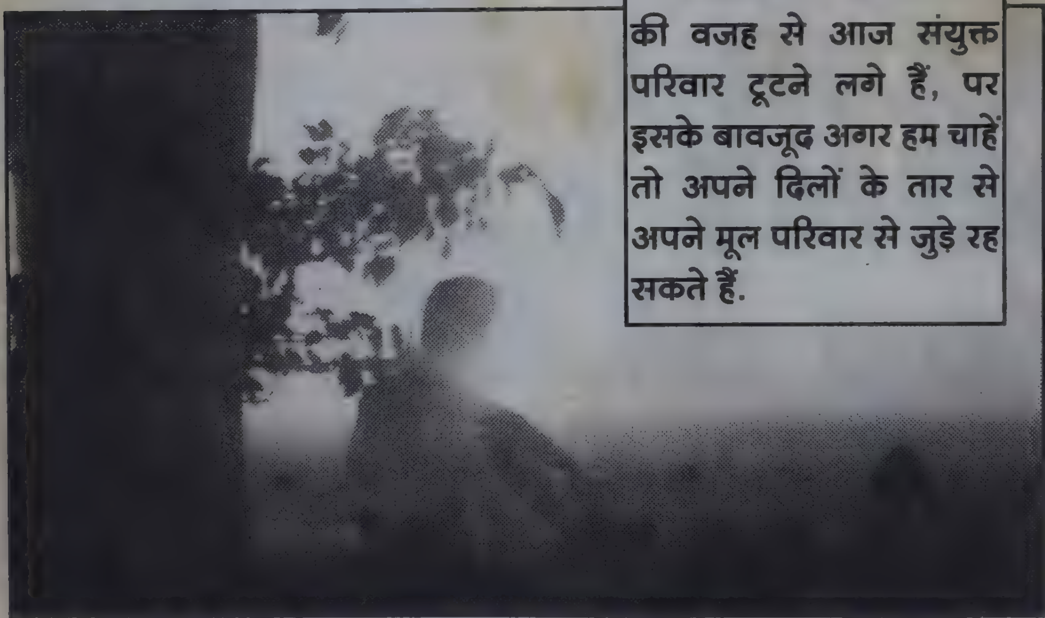
इसका एक सीधा-सरल उपाय है. पड़ोसियों से यथासमय मिला जाए. उनसे शिष्टता एवम् सौजन्यतापूर्ण वार्तालाप कर रचनात्मक कार्यों के विषय में ही बातचीत की जाए तथा अनावश्यक विवादों से दूर रहा जाए.

●

टूटते परिवार को बचाने के २० टिप्स

प्रभु नाथ शुक्ल 'नीलमणि'

●प्रवासी पति के लिए प्रतीक्षित पत्नी के रिश्ते क्या कभी टूटते हैं? अगर नहीं तो क्या परिवार टूटने का अभिप्राय रिश्तों के बिखराव से ही है?



शहरीकरण के विकास की वजह से आज संयुक्त परिवार टूटने लगे हैं, पर इसके बावजूद अगर हम चाहें तो अपने दिलों के तार से अपने मूल परिवार से जुड़े रह सकते हैं.

●अगर आप बाहर रहते हैं तो आपकी यह विवशता है यानी रोटी, कपड़ा और मकान, जो प्रत्येक मानव समाज की आवश्यकता है, पर ध्यान रहे, मूल परिवार से संबंध न तोड़ें.

●संबंधों के मध्य पत्र-संवाद मानवीय जरूरत रही है एवं आत्मीय संवेदनाओं को प्रदर्शित करने का एक माध्यम भी.

●अगर आप विदेश में रहते हैं तो संचार माध्यमों, पत्रों, फोन, फैक्स आदि से अपने बारे में समस्त सूचनाएं समय-समय पर परिवार वालों को प्रेषित करें.

●अपने गृहनगर, जनपद या देश के किसी महानगर में रहते हैं तो अपने समयानुसार मुख्य छुट्टियों पर आते रहें.

●प्रमुख उत्सवों, तीज, त्योहारों, पारिवारिक रस्मों में सम्मिलित होने की भरसक कोशिश करें.

●किसी भी महत्वपूर्ण मुद्दों पर निर्णय लेते समय पहले परिवार के बड़े-बड़े सदस्यों से सलाह अवश्य लें. जो जिस लायक है उसे उस प्रकार का सम्मान दें.

●अनुशासनप्रिय बनें. परिवार में तानाशाहीपूर्ण बर्ताव न करें.

●घर में कोई बेरोजगार युवक हो तो अपने स्तर से उसे रोजगार दिलाने की कोशिश करें.

●किसी खास मौके पर उपहार लाते समय यह ध्यान रखें कि इससे किसी को तकलीफ़ तो नहीं हो रही.

●बच्चों को परिवार के लोगों के बारे में जानकारी दें.

●शिष्टता एवं व्यवहार कुशलता का ध्यान रखें.

●घर में हो रहे किसी सामूहिक कार्य में अपनी स्थिति के अनुसार शारीरिक, आर्थिक सहयोग प्रदान करें.

●परिवार के सभी सदस्यों के मनोभावों को समझें. किसी भी बात को अन्यथा न लें.

●परिवार में अपने विशिष्ट होने का प्रदर्शन करें एवं छोटे-छोटे किसी मतभेद को कारण न बनाएं.

●किसी प्रमुख मौके पर आप स्वयं नहीं पहुंच रहे हैं, तो पत्नी को अवश्य भेजें. अगर बच्चों की परीक्षा आदि अथवा किसी आकस्मिक कारण से वे भी नहीं आ पा रही हैं तो पत्र के माध्यम से वास्तविकता बताते हुए न आने का खेद प्रकट करें एवं बेहतर हो, विनम्रता से माफ़ी के दो शब्द भी पत्र में जोड़ दें.

●आप गृहिणी हैं तो अपनी सास, ननद, बड़ी जेठानी, देवरानी से अच्छा बर्ताव करें. और कम-से-कम समय में ज्यादा से ज्यादा उनका सहयोग करें.

●परिवार में समस्त छोटे बच्चों के साथ अपने ही बच्चों जैसा व्यवहार करें. खाने-पीने, पहनने आदि की जो वस्तुएं हों वे एक समान व उसी स्तर की हों.

●किसी भी शिकायत को परिवार के सभी लोग मिल-बैठ कर सुलझाएं. किसी भी सदस्य के प्रति दुर्भावना न रखें.

●अगर किसी व्यक्ति से आपको व्यक्तिगत शिकायत है तो परिवार के श्रेष्ठ व्यक्ति से उस बात को कहें.

उपरोक्त २० टिप्सों को जीवन में अपनाकर परिवारों के अंतर्संबंध को संजोया जा सकता है. केवल आपको ये सिद्धान्त अपना कर मन में आते बुरे विचारों से लड़ना है. बस! और कुछ नहीं.

उन्हीं से मुहब्बत, उन्हीं से लड़ाई

–प्रसून भार्गव

रजत गुस्से में नाश्ता छोड़, ब्रीफकेस उठा कर ऑफिस के लिए निकल गया, तो नीला के गले से भी कौर नीचे नहीं उतरा. पूरा शरीर जैसे शिथिल हो गया. क्यों हो जाता है ऐसा? क्या चाहता है रजत उससे? क्यों नहीं समझ पाता उसका दृष्टिकोण? क्या उसका अधिकार क्षेत्र मात्र रसोई भर है? अनेक प्रश्न मन-मस्तिष्क को मथने लगे और नीला कुंठित होने लगी. बात वॉशिंग मशीन की ख़रीदारी से शुरू हुई थी. न जाने कैसे रजत की स्टेनो का ज़िक्र आ गया और कब तर्क-वितर्क होते-होते गरमा-गरमी शुरू हो गई, पता ही नहीं चला. नीला ने सिर्फ़ इतना ही तो पूछा था,

''तुम्हें कैसे पता कि तुम्हारी स्टेनो के पास 'सेमी-ऑटोमैटिक मशीन है? हुं! यह पुरुष ऐसे ही होते हैं.

पता है, सामने वाले अक्षय जी के आते ही पति-पत्नी दोनों घूमने निकल जाते हैं. एक तुम हो कि कहीं नहीं ले जाते. दिनभर घर में बैठी-बैठी बोर हो जाती हूं... चलो न कहीं चलते हैं?''

राकेश मुस्कुराया ''मेरे ऑफिस से लौटने पर यदि तुम भी अक्षय की बीवी की



यदि आप अपने लिए लड़ते हैं तो आप जीतते हैं और यदि लड़ाई दाम्पत्य जीवन की सफलता के लिए है तो आप दोनों जीतते हैं.

तरह सजी-संवरी, चहकती-महकती दिखो तो शायद मेरा दिल...'' बात पूरी भी नहीं हुई कि...'' जितना तुम कमाते हो उसमें दो वक़्त की रोटी ही मुश्किल से चलती है. हुं! सजी-संवरी रहो. मैं ही हूं जो घर चला रही हूं. कोई और होती तो... बस फिर बहस, आक्षेप-प्रत्याक्षेप का सिलसिला. परिणाम रात का खाना यों ही पड़ा रहा और पति-पत्नी अगल-बगल लेटे करवटें बदलते रहे. बेचारगी ओढ़ते रहें.

दाम्पत्य सलाहकार के कार्यालय में बैठी शीला सुबक उठीं, ''पता नहीं हमारे बीच क्या हो गया है? पहले तो रवि मुझसे बेहद प्यार करते थे. पल भर भी मेरे बिना नहीं रह पाते थे. शादी होते ही जैसे सब कुछ बदल गया है. मुझमें जरा भी रुचि नहीं लेते हैं. एक ही छत के नीचे रहते हुए भी मैं नितांत अकेलापन महसूस करती हूं'' और पति का कहना था कि ''शादी से पहले मेरी पत्नी मुझसे प्यार करती थी और अब वह हर समय मेरी आदतें देखती है, मेरा व्यवहार परखती है, मेरे विचारों पर अंकुश लगाती है. मेरी पत्नी एक स्कूल टीचर की तरह व्यवहार करती है. नफ़रत है मुझे ऐसे दाम्पत्य जीवन से.''

इस तरह की बातों से टूट जाते हैं दाम्पत्य के धागे. भयभीत हो जाते हैं पति-पत्नी ऐसे निराकरण से. मौन क्रंदन कर उठते हैं ऐसी अनासक्ति से. फिर पड़ती हैं दरारें-गांठें और डगमगा उठता है सम्पूर्ण दाम्पत्य. नारी का मन अधिक संवेदनशील होने के कारण पुरुष से अधिक नारी ही प्रभावित होती है.

आख़िर क्यों हो जाता है ऐसा? जिस साथी से बेपनाह मुहब्बत की है उसी से झगड़ा, उसी से तकरार? जीवनभर साथ निभाने का वादा क्योंकर मिनटों में टूटने-बिखरने लगता है? उस पल चिंता न भविष्य की, न परिवार की, न बच्चों की. मन, बुद्धि, भावना, व्यवहार सब कुंठित, अविवेकी. विवशता से घुटन भरी ज़िन्दगी. क्या ऐसा ही होना चाहिए दाम्पत्य?

मनोवैज्ञानिकों की राय में दाम्पत्य जीवन की सफलता में आसक्ति व स्पर्श का बड़ा महत्वपूर्ण स्थान है. दरअसल आसक्ति व अनुरक्ति के मामले में मनुष्य आजीवन बच्चा ही बना रहता है जिस प्रकार बच्चा किसी भी भयभीत या अप्रिय स्थिति की आशंका मात्र से मां की गोद में दुबक जाना चाहता है, मां से चिपक जाना चाहता है उसी प्रकार वयस्क

भी जटिल या मन के प्रतिकूल परिस्थितियों में अपने साथी के शारीरिक सान्निध्य से मनोबल प्राप्त करता है, राहत महसूस करता है. साथी का प्यार उसका अवलंब बन जाता है. हर परिस्थिति से जूझने की शक्ति प्रदान करता है. साथ रहते-रहते धीरे-धीरे पति-पत्नी एक दूसरे के पूरक बन जाते हैं. जीवन के अभिन्न अंग बन जाते हैं. फिर तो साथी से जुदा होने की कल्पना मात्र से मन अकुला उठता है, शरीर के अवयव शिथिल होने लगते हैं. फिर टकराव क्यों आता है?

परिपूर्णता से भरे सुखद-सुचारू दाम्पत्य में टकराव के मूलतः दो कारण होते हैं. पहला कारण, जब कोई स्थिति प्रेम व आसक्ति के लिए ख़तरा बन जाती है. कुछ परे हटता-सा लगता है, कुछ बिखरता-सा लगता है या फिर साथी की लापरवाही, अवहेलना अथवा परित्याग का संकेत हो. दूसरा कारण जब सुरक्षा की नींव हिलती महसूस होती है. परिणामस्वरूप क्रोध, आक्षेप, शिकायतें तथा आलोचनाएं जन्म लेती हैं या फिर व्यक्ति अंतर्मुखी हो कुंठा के अंधेरे में डूबने लगता है. दोनों ही स्थितियां दाम्पत्य में दूरी बढ़ाती हैं, कड़वाहट फैलाती हैं.

दाम्पत्य जीवन से पति-पत्नी कुछ अपेक्षाएं रखते हैं किंतु सदा ही मनचाहा तो नहीं मिलता. ऐसे में अधैर्य व अधीरता स्वाभाविक है. लेकिन धैर्य की सीमा टूटते ही दाम्पत्य का सुहाना सफ़र कंटीली राहों से गुज़रने लगता है. सतही तौर पर शिकायतों व आलोचनाओं में भले ही फ़र्क़ न नज़र आए किंतु जहां शिकायत एक व्यवहार विशेष के प्रति नाराज़गी दर्शाती है. वहीं आलोचना की हथकड़ी सम्पूर्ण व्यक्तित्व को कटघरे में खड़ा कर देती है. मूलतः तकरार शुरू होती है उस बिंदु से जहां साथी पर शिकायत का कोई असर ही न हुआ हो. उस शिकायत को अनसुना कर उसे दोहराना शुरू कर दिया गया हो. फिर अवज्ञा, अवहेलना, बेइज़्ज़ती, मखौल तथा कटु आलोचना के दौरान कभी-कभी गाली-गलौज की नौबत तक आ जाती है. दम्पति का ऐसा व्यवहार दूसरे साथी को तोड़ कर रख देता है. कभी-कभी मन से टूटा साथी अपनी अधिकारिक भावना से दूसरे पर नियंत्रण पाने का प्रयास करता है. शब्द कुछ भी हों किंतु अर्थ होता है 'ये रवैया नहीं चलेगा.' या 'तुम्हें मेरी परवाह नहीं है तो मुझे भी तुम्हारी ज़रूरत नहीं.' आदि. कभी-कभी बल प्रयोग भी इसका हिस्सा बन जाता है. बेहतर तो होगा कि पति-पत्नी के बीच ऐसी कोई स्थिति आने ही न पाए जो दाम्पत्य के लिए ख़तरा बने. यदि आए भी तो उसे दिल की गहराइयों में न उतरने दें. अंग्रेजी लेखक थॉमस फुलर की एक पंक्ति है, 'विवाह से पहले आंखों को पूरी तरह खुला रखो किंतु विवाह के बाद आंखों को आधा बंद रखना बेहतर होगा.''

कुछ लोग भली भांति इस तथ्य को समझते हैं कि यदि जोड़ना कठिन है तो तोड़ने के परिणाम और भी भयंकर हैं. मनोवैज्ञानिक 'जॉन गॉटमेन' के अनुसार, 'सुंदर अंतरंग संबंध वह सुरक्षित भावना है, जहां दो वयस्क बहुत कुछ अनुभव करते हैं. कोमल भावनाओं से एक-दूसरे को सहलाते हैं. भय और पीड़ा से अभिभूत होते हैं.'

अतः परस्पर जानने-समझने व अनुभव करने के लिए समय निकालना चाहिए. स्वार्थपरता से परे होकर एक-दूसरे का पूरक बनने का प्रयास करना चाहिए. बहुत से दम्पति इस बात को स्वीकारने में गर्व महसूस करते हैं कि साथी की पारखी दृष्टि ने उन्हें मुसीबत से बचाया है. इन्सानी भावनाओं तथा मूल्यों को अपनी व्यक्तिगत भावना से ऊपर रखना चाहिए. साथी को स्नेहयुक्त पल्लवित प्यार की ज़रूरत है, न कि कांटों भरे कैक्टस के ठूंठ की.

मनोवैज्ञानिकों की राय में वास्तविक भावनाओं को सहज रूप से व्यक्त किए जाने पर संबंधों को ख़तरा नहीं होता. यदि साथी को अपनी ग़लती का एहसास हो तो बेहिचक क्षमा मांग लेनी चाहिए. क्षमा मांगना या क्षमा कर देना संबंधों को सुरक्षात्मक रूप प्रदान करता है.

जिसे प्यार करते हैं उसका अनुचित व्यवहार पीड़ादायक है. साथ ही प्रिय के दुख का कारण बनना भी मानसिक व्यथा से सालता है. परिस्थितिगत अप्रिय अवस्था प्रयासों का दौर है अतः परिस्थितियों से हारने के बजाय सतत प्रयास वैवाहिक सफलता का ध्येय होना चाहिए. अपनी आशाओं पर भरोसा होना चाहिए न कि घबराहट या डर की चिंता. 'ब्यूटी एंड बीस्ट' की कहानी याद रखने लायक है ब्यूटी द्वारा स्वीकारे जाने पर ही बीस्ट राजकुमार बना था.

जन्म से ही हर बच्चा एक अलग व्यक्तित्व का स्वामी होता है. हर व्यक्ति की अपनी पहचान अपना स्वभाव होता है. कुछ लोग साथी को अपने अनुरूप बदलने का आजीवन प्रयास करते रह जाते हैं और हाथ कुछ नहीं लगता है बल्कि तकरारों की गरमाहट से अनिष्ट होने लगता है. जो जैसा है उसे एक बार तो वैसा ही स्वीकारना पड़ेगा.

एक बहुत बड़ा सत्य है, हम दूसरों को नहीं बदल सकते हैं. यदि कुछ बदलना है तो स्वयं को ही बदलना होगा. अतः पति-पत्नी के बीच प्यार का आधारस्वरूप समझौता होना चाहिए. समझौता व परस्पर समझने की भावना विवाह को सफल बना सकती है. छोटी-मोटी शिकायतों को मज़ाक के रूप में लेना, जी भर के हंसना-हंसाना वैवाहिक जीवन को सुदृढ़ बनाता है.

बस याद रहे, जीवन का आधार प्यार है. एक महत्वपूर्ण तथ्य जो विचार करने योग्य है यदि आप अपने लिए लड़ते हैं तो आप जीतते हैं और यदि लड़ाई दाम्पत्य जीवन की सफलता के लिए है तो आप दोनों जीतते हैं.

●

भैयादूज को होती है यम-चित्रगुप्त की पूजा

-डॉ. वीरेंद्र झा

भाई-बहन के स्नेह का प्रतीक पर्व है भैयादूज. इस अवसर पर बहन अपने भाई की दीर्घायु और सुख-समृद्धि की कामना करती है. भैयादूज को भाईदूज, भ्रातृद्वितीया, यमप्रियाद्वितीय भी कहते हैं. बंगाल में भाईकोटा और नेपाल में 'टीका' के नाम से भी यह त्योहार प्रसिद्ध है.

इसका अनुष्ठान कार्तिक शुक्ल द्वितीया को किया जाता है. इस दिन यम तथा चित्रगुप्त की भी पूजा-अर्चना होती है.

'हेमाद्रि', 'स्कन्दपुराण', 'ब्रह्मांडपुराण' तथा 'व्रतराज' में इसका माहात्म्य विस्तार से वर्णित है.

इस त्योहार का अनुष्ठान सर्वप्रथम ब्रह्मा के आदेश से सूर्य एवं संज्ञा के पुत्ररत्न और यमलोक के राजा यम के प्रसन्नार्थ इनकी मथुरावासिनी बहन यमी या यमुना ने किया. फलतः उनके यहां यम ने भोजन कर वस्त्रादि प्रदान किए. तभी से इस दिन बहन के यहां भाई के भोजन करने का प्रचलन है.

इस पर्व की पौराणिक कथा यह है कि कृष्णावतार से पूर्व पृथ्वी पर आई यमुना मथुरा में विश्रान्त घाट पर जल में महल बनाकर रहती थी. अनेक संवाद भेजने के बावजूद यम उससे मिलने नहीं गए, किंतु एक दिन अनायास ही पहुंचे. इन्होंने इतने दिनों तक न आने का कारण कार्याधिक्य बताया तथा बहन को समझाया कि कर्म का महत्व सर्वोपरि है. कर्म ही जीवन का आधार, उसका मूल मंत्र है. बहन ने इनकी ख़ूब ख़ातिरदारी की, तो इन्होंने वरदान मांगने को कहा. उसके वरदान मांगने पर इन्होंने इतनी स्वीकृति दी कि इस दिन बहन के यहां भोजन करनेवाला सुखी रहेगा.

यम-यमी की कथा 'विष्णुपुराण', मार्कण्डेय पुराण', शिवपुराण एवं कूर्मपुराण में मिलती है.

इस त्योहार के साथ अनेक दंतकथाएं भी जुड़ी हैं. जैनों के धार्मिक ग्रन्थ 'कल्पसूत्र' के अनुसार महावीर स्वामी के परिनिर्वाण से दुःखी अग्रज नंदिवर्धन को सान्त्वना देने में जब बहन सुदर्शना असफल रही, तो इसी दिन उसने उन्हें अपने यहां निमंत्रित कर उपवास तुड़वाया.

नेपाल में इस दिन भाई के रक्षार्थ बहन द्वारा यमराज के मस्तक का प्रतीक अखरोट देहली पर फोड़कर छप्पर पर फेंकने की प्रथा है, जिसे हिरण्यकश्यप के भी मस्तक का प्रतीक माना जाता है, क्योंकि उसका भी वध देहली पर ही हुआ था.

इसी दिन चित्रगुप्त तथा कलम-दावात की भी पूजा-अर्चना होती है, जो 'कलमदानपूजा' कहलाती है. 'भविष्यपुराण' के अनुसार चित्रगुप्त ब्रह्मा के अंगजात पुत्र थे, किंतु दूसरे मतानुसार इनके पिता मित्र थे.

चित्रगुप्त की उत्पत्ति की कथा अत्यन्त रोचक है. कहा गया है कि एक बार जब ब्रह्मा ध्यानस्थ थे, तो उनके अंग से अनेक वर्णों से चित्रित यह उत्पन्न हुए, जो लेखनी एवं मसि लिए हुए थे. जन्म लेते ही इन्होंने अपने कार्य के संबंध में ब्रह्मा से पूछा. योगनिद्रा के अवसानोपरान्त उन्होंने कहा कि यमलोक जाकर मनुष्यों के पाप-पुण्यों का लेखा-जोखा करो. 'गरुड़पुराण' में कहा गया है कि चित्रगुप्त के द्वारा ही मनुष्यों के शुभाशुभ कर्मफल लिखे जाते हैं. इनके द्वारा मनुष्यों के चित्र-विचित्र कर्म गुप्त रखने के कारण ही इनका नाम पड़ा 'चित्रगुप्त' तथा ब्रह्मा की काया से उत्पन्न होने के कारण ये 'कायस्थ' कहलाए. इन्हें तथाकथित कायस्थों का आदिपुरुष माना जाता है. इनकी बहन चित्रा थी. इन्होंने पिता की मृत्यु के पश्चात् प्रभासक्षेत्र में जाकर सूर्योपासना की, फलतः इन्हें ज्ञान की प्राप्ति हुई.

'गरुड़पुराण' में यमलोक के समीप चित्रलोक की कल्पना की गई है. 'चित्रकल्प' के अनुसार यमपुर के निकट चित्रगुप्तपुर में इनके अधीन रहकर कायस्थ पाप-पुण्य का लेखा करते हैं. इन्होंने चित्रलेखा की सहायता से अपने भवन को ऐसे सजाया था कि देवशिल्पी विश्वकर्मा भी दंग रह गए थे.

चित्रगुप्त की गणना चौदह यमराज में होती है. शापित राजा सुदास इसी दिन इनकी पूजा-अर्चना कर स्वर्ग सिधारे थे. भीष्म पितामह ने इन्हीं का पूजन-अर्चन कर इच्छामृत्यु का वर प्राप्त किया.

इनके अंबष्ठ, माथुर, गौड़, श्रीवास्तव, सेन इत्यादि बारह पुत्र माने जाते हैं. 'मत्स्यपुराण' के अनुसार सभी कायस्थ इन्हीं के वंशज हैं.

●

हंसना मना है

राजू (खड़ा होकर):- ''सर, मम्मी कहती है कि हमारे पूर्वज बंदर थे...!''

सर (बात काटते हुए):- ''बैठ जाओ, हमें तुम्हारे खानदान के बारे में कोई दिलचस्पी नहीं.''

-नरेन्द्र सिंघवी

रोज़गार सलाह

सफ़ाई/धुलाई का द्रव

बर्तन धुलाई पाउडरों के निरंतर महंगा होते जाने व उनकी घटती क्वालिटी को देखते हुए आजकल बर्तनों को धोने के लिए लिक्विड डिटर्जेंटों का प्रचलन बहुत हो गया है. इनसे एक और भी फायदा यह है कि पाउडर की तुलना में इससे सफ़ाई ज़्यादा होती है.

धुलाई का लिक्विड डिटर्जेंट बनाना बहुत ही आसान है. इसके लिए किसी भी प्रकार के प्रशिक्षण या अनुभव की ज़रूरत नहीं है. साथ ही इसे कम पूंजी से भी शुरू किया जा सकता है. इसको तैयार करने का फार्मूला निम्नलिखित है :-

१) एसिड स्लरी (मुलायम)	२५० ग्राम
२) पानी	२५० ग्राम
३) कास्टिक सोडा	४० ग्राम
४) पानी	१६० ग्राम
५) यूरिया	१०० ग्राम
६) पानी	२०० ग्राम

योग एक किलोग्राम अर्थात् 1000 ग्राम

यह फार्मूला १ किलोग्राम लिक्विड डिटर्जेंट बनाने हेतु है. आप अपनी सुविधा के अनुसार जितना डिटर्जेंट बनाना चाहें उसी अनुपात में उक्त फार्मूले में बताई सामग्री को घटा या बढ़ा लें. अब हम आपको लिक्विड डिटर्जेंट बनाने की विधि की जानकारी दे रहे हैं.

विधि : प्लास्टिक की बाल्टी या टब में २५० ग्राम पानी डालें व उसमें २५० ग्राम एसिड स्लरी डाल दें. इसे लकड़ी के चम्मच/कलछुल की मदद से चलाएं. जब यह अच्छी तरह मिल जाए तो अलग बर्तन में ४० ग्राम कास्टिक सोडा को १६० ग्राम पानी में घोलें. यह कास्टिक सोडे का तैयार घोल धीरे-धीरे एसिड स्लरी वाले टब या बाल्टी में धीरे-धीरे डालते रहें और जब तक यह पूरी तरह उदासीन (न्यूट्रलाइज़्ड) न हो जाए इसे घोलें. यह पता लगाने के लिए कि यह उदासीन (न्यूट्रलाइज़्ड) हो गया है या नहीं, इसके लिए आप पी एच काग़ज़ का एक टुकड़ा लेकर इसे घोल में डुबोएं व फिर वापस निकाल लें. यदि इसका रंग हरा हो जाए तो समझ लें कि यह मिश्रण उदासीन (न्यूट्रलाइज़्ड) हो गया है. यदि यह लाल रंग का रहे तो समझें कि उदासीन (न्यूट्रलाइज़्ड) नहीं हुआ है अतः इसमें थोड़ा-सा कास्टिक सोडा का घोल और मिलाएं. यदि पेपर का रंग नीला हो तो समझें कि इसमें एसिड स्लरी की कमी है अतः थोड़ा-सा एसिड स्लरी और डालें.

अब १०० ग्राम यूरिया में २०० ग्राम पानी डाल कर उदासीन (न्यूट्रलाइज़्ड) स्लरी में डाल दें. इससे सफ़ाई आएगी. यदि ज़रूरी हो तो इसे पतला कर लें और इसे रात भर रहने दें. सुबह आपके लिए लिक्विड तैयार है. अब इसे चाहें तो छोटी बोतलों या प्लास्टिक की डिब्बियों, शीशियों में भर कर जनरल मर्चेंट की दुकानों पर बेचने के लिए भेज दें. इसे आप अपनी लागत में ५०% लाभ लेकर बेचें. इससे यदि एक दिन में आप जितना उत्पादन और बिक्री करेंगे उतना ही लाभ होगा. इस उद्योग के लिए सामग्री हर शहर में केमिकल बेचने वालों के प उपलब्ध रहती है. अतः कोई भी कठिन नहीं होगी.

इस उद्योग को चलाने के लिए आप बै से ऋण ले सकते हैं. यह ऋण स्वरोज़गार तहत मिल सकता है. यदि आप गांवों में रह हों तो खादी एवं ग्रामोद्योग आयोग से संप करें. इसके कार्यालय भी हर शहर विद्यमान हैं.

-डॉ. जयन्ती प्रसाद नौटिया

मूंगफली का छिलका

'प्लीज सर... बताएंगे यहां बस डिपो कहां है?'

'हां भई, क्यों नहीं... नज़दीक ही तो है... वो जो सामने बाउण्ड्री दिख रही है न वह बस पड़ाव की ही बाउण्ड्री है. परन्तु फ़िलहाल अभी कहीं की, कोई गाड़ी नहीं है. आइए तब तक छाया में बैठते हैं और मूंगफली का मज़ा लेते हैं.'

'थैंक्यू सर.'

कितना बेवकूफ़ आदमी है यह मुसाफ़िर...मूंगफली के छिलकों को फ़र्श पर फेंकने की बजाय पॉकिट में रखता जा रहा है.'चलिए, अब समय हो चला है आपको बस डिपो तक पहुंचने का रास्ता बता दूं.'

'प्लीज, एक मिनट ठहरने का कष्ट करें सर... ज़रा मैं छिलकों को कूड़ेदान में फेंककर आता हूं.'

मुसाफ़िर का यह वाक्य सुनते ही ऑफिसर का सिर शर्म से झुक गया.

-जयशंकर 'अनुज'

गुलाबी ठंड के लिए हाफ़ स्वेटर

कढ़ाई के मोटिफवाली

सामग्री– 'वूल मार्क' का चार प्लाई वाला प्योर ऊन ३०० ग्राम मैरून रंग का. थोड़ा सा क्रीम कलर का थोड़ा सा हरा और थोड़ा सा पीला ऊन (कढ़ाई के लिए) १२ नंबर की एक जोड़ी सलाई, एक जोड़ी ९ नंबर की सलाई और १२ नंबर की सलाइयों का सेट या गला बुनने की चार सलाइयां और एक ऊनी कपड़े सिलने की सूई.

नाप– सीना- ९६.५ सें. मी., लंबाई ६६ सें.मी.

संकेत चिह्न– बु.= बुनें, उ.= उल्टा, स्टि.= स्टिचेज, स्टॉ. स्टि.= स्टॉकिंग स्टिच, ब.= बढ़ाना, दो.= दोहराएं, घ.=घटाना, ए. सा.= एक साथ, ऑल्ट. = ऑल्टरनेट (एक छोड़कर), टी. बी. एल. = थ्रू बैक ऑफ लूप (पीछे के लूप से) शु.= शुरूआत (शुरू में), फं. = फंदे.

सामने का भाग (फ्रंट)

निर्देश– १२ नं. की सलाई पर १३० फंदे डालकर १ उ. १ सी. की बुनाई करें. जब बॉर्डर की ऊंचाई ६ से. मी. हो जाए तो आखरी लाइन के अंत में १ फं. ब. (१३१ फ़ंदें)

अब सलाई बदलकर ९ नं. की सलाई का प्रयोग करें. और जब तक की प्रारंभ से ४५ सें. मी. नाप न हो जाए तब तक स्टॉ. स्टि. की बु. करें. अंतिम सलाई उ. बु. फिर आर्महोल का शेप दें और 'V' गले का आकार देने के लिए अलगी दो पंक्तियों के प्रारंभ में ७ फं. घ.

अगली पंक्ति : २ फं. एक साथ बु. फिर ५६ फं. बु. और घु. लें.

बचे हुए फं. को इस प्रकार बु.-

अगली पंक्ति– पूरी उ.

अगली पंक्ति– २ फं. एक साथ बु., अंत के चार फं. छोड़कर पूरी बु. कर जाएं. अब २ फं. एक साथ पीछे के लूप से (टी.बी. एल.) २ फं. बु.

प्रत्येक तीसरी पंक्ति (ऑल्टरनेट) में आर्महोल की ओर १-१ फं. घ. जाएं जब तक कि दोनों आर्महोल में ७-७ फं. न घ. जाएं. साथ ही साथ गले के किनारे पर भी १ फं. घ. जाएं प्रत्येक चौथी पंक्ति में जैसे कि पहले घ. है २ फं. बु. कर. ऐसा तब तक करें जब तक कि आर्महोल का शेप दे रही हैं.

गले की ओर शेप देने के लिए तब तक फं. घ. जब तक कि शेष ३३ फं. बच रहें. इन ३३ फं. को तब तक बु. जब तक कि आर्महोल की शुरुआत से २२ से. मी. नाप न हो जाए. शोल्डर का शेप देने के लिए कुल ११ फं. घ. प्रत्येक ऑल्टरनेट पंक्ति की शुरुआत में. जब ११ फं. घ. चुकें तो बंद करके ऊन तोड़ दें.

इसी प्रकार दूसरी ओर आर्महोल व गले का शेप दें.



पीछे का भाग

जैसे आगे का भाग बु. है उसी प्रकार बु. हर दूसरी व प्रत्येक ऑल्टरनेट पंक्ति के दोनों किनारों पर १ फं. घ. जब केवल १०२ फं. बच रहें तो घ. बंद कर दें. अब इन फं. से बु. करें जब तक कि आर्महोल का शेप देने तक नाप पूरी न हो जाए. शोल्डर का शेप दें. अगली छ पंक्तियों के शुरू में ११ फं. घ. फिर ऊन तोड़ दें.

गले की पट्टी

आ गे और पीछे के पल्लों को शोल्डर से मिलाकर बैक स्टिच में सफ़ाई से सिलाई करके जोड़ें. साइड से भी जोड़ लें. अब १२ नं. की गला बुनने की सलाइयों पर सफ़ाई से फं. उठाएं. कुल १९६ फं. होने चाहिए. १ सी. १ उ. की दस पंक्ति की बु. करें. गले की ओर 'V' शेप के लिए १ फं. घ. प्रत्येक साइड में प्रत्येक, राउण्ड में. अब फं. बंद करके ऊन तोड़ दें.

आर्म बैण्ड

१२ नंबर की सलाई (गला बुनने वाली) पर १४६ फं. उठाएं सीधी ओर से. १ सी. १ ऊ. की बु. दस पंक्ति तक करें. फिर फं. बंद कर दें. इसी प्रकार दूसरा आर्मबैण्ड भी बुनें.

कढ़ाई

दिए गये डिजाइन की कढ़ाई सामने की ओर दो जगह बनाएं. (चित्रानुसार) आउटलाइन क्रीम कलर के ऊन से चेन स्टि. से बनाएं. मध्य की दो पंखुड़ियां पीले ऊन से साटिन स्टि. से बनाएं और स्क्रॉल्स को चेन स्टि. से हरे रंग के ऊन से काढ़ें.

लीजिए तैयार हो गया, आपके प्रिय के लिए हल्की सी ठंड के लिए प्यारा सा हाफ स्वेटर.

डिजाइन- अर्नवाज ढोंडी
सौजन्य- इंटरनेशनल वूल सेक्रेटेरियट

दोरंगा स्कार्फ और टोपी

स्कार्फ

सामग्री : 'वूल मार्क' का चार प्लाई का प्योर ऊन, १२५ ग्राम भूरा, ७५ ग्राम जंग के रंग का ऊन और ७५ ग्राम पीला ऊन. आठ नंबर का क्रोशिया.

नाप : स्कार्फ की लंबाई २०० से. मी., चौड़ाई २० सें. मी. टोपी का घेरा (गोलाई) ५८ सें. मी. (अपनी आवश्यकतानुसार नाप छोटा बड़ा रखें)

संकेत चिह्न : चे. = चेन, ट्रे : ट्रेबल हा. ट्रे. = हाफ ट्रेबल, डी. सी. = डबल क्रॉचेट, रि. = रिपीट, स्टि. = स्टिचेज, बिग. = बिगनिंग (शुरुआत) इ. इन्क्रीज़, स्लि. स्टि. = स्लिप स्टिच.

स्कार्फ

निर्देश : पीले रंग से बुनाई शुरू करें. ४५ चे. बनाएं.

पहली पंक्ति : १ डी. सी., दूसरे चेन में. १ डी.सी. प्रत्येक तीसरे चे. में, ☆ हा. ट्रे. अगले चे. में, १ ट्रे. अगली प्रत्येक ६ चे. में, १ हा. ट्रे. अगली चे. में १ डी. सी. अगली प्रत्येक ६ चे. में. ☆ से दोहराएं. अंतिम चार चे. में १-१ डी. सी. बनाते हुए समाप्त करें १ चे. बनाएं.

दूसरी पंक्ति : शुरू की चार स्टि. में प्रत्येक में ☆ १ डी. सी. १ हा. ट्रे. अगली चे. में, अगली ६ स्टि. में प्रत्येक में १ ट्रे. अगली स्टि. में १ हा. ट्रे., १ डी. सी. अगली प्रत्येक ६ स्टि. में



☆ से ६ डी. सी. की जगह ४ डी. सी. बनाते हुए अंत करें. अब जंग के रंग का ऊन जोड़कर ३ चें. बनाएं.

तीसरी पंक्ति : १ ट्रे. अगली प्रत्येक ३ स्टि. में, ☆ १ हा. ट्रे. अगली स्टि. में, १ डी.सी. अगली प्रत्येक ६ स्टि. में, १ हा. ट्रे. अगक ६ स्टि. में, ☆ से दोहराएं. अंत में ६ ट्रे. के स्थान पर ४ ट्रे. बनाते हुए अंत करें. फिर ३ चे. बनाकर घुमाएं.

शेष पृष्ठ ९२ पर


ऑल-लाइफ़ नाइफ़
क्रिस्टल लेजरऐज की धार को तेज कराने की जरूरत नहीं, उम्र भर. क्रिस्टल लेजरऐज धार ऐसी, जो उम्रभर चले.
CRYSTAL
LASEREDGE
जिसपर समय का भी कोई असर न हो. सब्ज़ी हो या गोश्त, क्रिस्टल लेजरऐज अपनाइए और बेफिक्र रहिए उम्रभर.
क्रिस्टल लेज़रऐज. उम्रभर का साथ
क्रिस्टल मार्केटिंग सर्विसिज, 240, आदर्श इंडस्ट्रीयल एस्टेट, सहार रोड, चकाला, अंधेरी (पू), बम्बई 400 099
टेली : 8350430/31/8349916/8369261 फैक्स : 091-22-8221528

कहानी

कगार भटकन की

-इन्दु गुप्ता



एक कविता पर नज़र पड़ी. नाम था, 'अर्चना को अर्पण'. अपना नाम देखकर मैं कविता पढ़ने लगी. पढ़कर लग रहा था कि मैं आकाश में उड़ने लगी हूं.

आज के अपने हंसते-खेलते परिवार को देखकर जब कभी मैं बीते समय के अंधकार में डूब जाती हूं, तो मुझे दहशत-सी होने लगती है. मैं किस भटकन के कगार पर पहुंच चुकी थी.

मेरा परिवार एक सुसंस्कृत परिवार था. पैसे की कमी न थी और लड़के-लड़की में कोई भेदभाव न समझा जाता था. अपने दो भाइयों- अखिल और अभिषेक की मैं छोटी दुलारी बहन और माता-पिता की आंखों का तारा थी. सब के स्नेह ने मुझे थोड़ा स्वाभिमानी बना दिया था. माताजी कभी-कभी दूसरे परिवार में जाने की दुहाई देकर मुझ पर अंकुश लगाने का प्रयत्न करतीं, पर

उनकी स्वयं की ममता भी अधिक कठोरता का प्रदर्शन न कर पाती. इसी प्रकार स्नेह के झूले में झूलते-झूलते मैं अठारह वसंत देख चुकी थी और कॉलेज में शिक्षा प्राप्त करने लगी. अपने पुरुष सहपाठियों की आंखों में अपने सौंदर्य के प्रति रुझान देखकर मुझे अपनी सुंदरता पर गर्वित होने का मौक़ा मिला.

मेरे भाई अभिषेक का एक मित्र था अमित. वह ग़रीब था. अभिषेक ने हमारे घर के पास उसे एक छोटा-सा कमरा दिलवा दिया था. ट्यूशन करके वह अपनी पढ़ाई कर रहा था. मैं भी कभी-कभी उससे मदद लेने पहुंच जाती. ऐसे ही एक दिन उसकी डायरी पर नज़र पड़ी. वह उस समय घर पर नहीं था. डायरी में उसके द्वारा लिखित कुछ कहानियां और कविताएं थीं. एक कविता पर नज़र पड़ी. नाम था, 'अर्चना को अर्पण'. अपना नाम देखकर मैं कविता पढ़ने लगी. पढ़कर लग रहा था कि मैं आकाश में उड़ने लगी हूं. मेरे बारे में कोई इस प्रकार सोच सकता है, यह पढ़कर मन आलोड़ित हो उड़ने लगा. अपने को मैं महारानी समझने लगी. अमित को आता देखकर मैंने वह डायरी अपने बैग में रख ली. उस दिन मेरा पढ़ने में मन नहीं लगा. मैं जल्दी ही घर चली आई. रात में मैंने डायरी निकाली और पढ़ने लगी. उस डायरी को पढ़ते-पढ़ते मैं अमित के सपनों में खो गई. मैंने भी एक छोटा-सा प्रेम पत्र लिखा, जिसमें अपनी भावनाओं को दर्शाया और पत्र डायरी में रख दिया. अगले दिन वह डायरी जब मैंने अमित को दी, तो वह सिटपिटा गया, उसका मुंह उतर गया कि शायद मैं अपने घर में शिकायत कर दूंगी. मैंने उसे कुछ नहीं कहा और डायरी देकर घर चली आई, पर उस दिन से मैं सदैव सपनों में खोई रहती और उन सपनों का राजकुमार होता 'अमित'. मैं अपने ख़यालों में डूबी हुई थी कि सुना, मां और पिताजी मेरे विवाह की चर्चा कर रहे थे. अब तो मेरा दिल धक-धक करने लगा. मुझे अपने सपने उखड़ते नज़र आए. सवेरा होते ही मैं अमित के पास जा पहुंची. उसे अपनी व्यथा सुनाई. मैं तुम्हारी हूं अमित, चलो हम शादी कर लें. तुम मेरे मां-पिताजी से मेरा हाथ मांग लो. अमित दुविधा में पड़ गया. उसने मुझे बताया कि मैं

यह सात दिन तो बस जैसे गुज़र ही नहीं रहे थे. क्या-क्या योजना बनाती, क्या-क्या ख़याली पुलाव बनाती अमित को लेकर.

ग़रीब हूं, अभी मेरे अपने ही रहने-खाने का ठिकाना नहीं है, तुम्हें किस तरह मांगू? तुम्हें कहां रखूंगा? तुम इतने नाज़ों में पली हो. पर मैं तो अपने जज़्बात में इतनी मग्न थी कि मुझे अमित की समझदारी उसकी बेवफ़ाई लगी. अंत में मैंने उसे भागने के लिए प्रेरित किया. उसने मुझे बहुत समझाया, पर मैं तो अपने ही ख़यालों को परिपूर्ण करना चाहती थी, अतः उसे भागने के लिए प्रेरित करती रही. एक दिन उसने केवल इतना ही कहा कि "देखो अर्चना, तुम तो मेरी हालत जानती हो, भागने के लिए कम-से-कम ५-६ हज़ार रुपए तो चाहिए ताकि कुछ समय हम निश्चिंत रह सकें." मैंने कहा कि, "तुम चिंता मत करो, वह समस्या मैं सुलझा लूंगी." एक सप्ताह बाद रात्रि में बारह बजे अमित के घर में जाने का निश्चय किया. यह सात दिन तो बस जैसे गुज़र ही नहीं रहे थे. क्या-क्या योजना बनाती, क्या-क्या ख़याली पुलाव बनाती अमित को लेकर.

अंत में वह रात आ पहुंची. मां-बाप से बिछोह का दुख मेरे ऊपर कुछ असर नहीं डाल रहा था. मैं केवल अमित के साथ के नशे में चूर थी. एक छोटे-से बैग में रुपए और कुछ ज़ेवर तथा कुछ कपड़े लेकर मैं रात में बारह बजे अमित के घर जा पहुंची. अमित के घर में रोशनी थी. लगा कि अमित भी मेरा इंतज़ार कर रहा है, पर यह क्या? दरवाज़ा खोला तो देखा, कमरा एकदम ख़ाली है. न अमित, न अमित का सामान. मैं तो किंकर्त्तव्यविमूढ़ होकर रह गई. बहुत ही ग़ुस्सा आया अमित पर. पर क्या करती? चुप-चाप घर लौट आई. रात भर अपने सपनों के महल ढह जाने का मातम मनाती रही और तकिए को अपने आंसुओं से गीला करती रही. घर में कोई भी मेरा दुख न जान पाया.

समय बीतते देर नहीं लगती. मेरी तो आकांक्षाएं ही मर गई थीं, अतः मा-बाप के चयन के अनुसार अरुण के साथ मेरा विवाह हो गया. अरुण अच्छे पति थे. मेरा बहुत ही ख़याल रखते थे. सब सुख उन्होंने प्रदान कर रखे थे, पर कभी-कभी मन के कोने में टीस उभर आती थी और मैं अमित के ख़यालों में डूब जाती. लेकिन पत्नी-धर्म का निर्वाह ठीक से कर रही थी. अरुण भी प्रसन्न थे. अपने मित्रों में मेरी अथाह प्रशंसा करते वे अघाते नहीं थे. एक पुत्ररत्न पाकर तो उनकी ख़ुशी का ठिकाना नहीं रहा.

लेकिन शायद भगवान मेरी टीस की व्यथा समझ रहा था. एक दिन मैं बाज़ार में सामान ख़रीदकर टैक्सी के इंतज़ार में खड़ी थी कि एक एयरकंडीशन कार मेरे सामने रुकी. उसमें अमित को पीछे बैठे देखकर मैं आश्चर्य में पड़ गई. अमित ने दरवाज़ा खोला, तो मैं बेहोशी की-सी हालत में बैठ गई. वह मुझे अपने साथ होटल में ले गया. होटल फाइवस्टार था. वातानुकूलित कमरे में मैं आश्चर्य और प्रसन्नता से सम्मोहित-सी उसके सामने बैठी थी. मैं उससे कुछ पूछती, उससे पहले ही वह अपनी दास्तान बताने लगा.

उसके पलायन का कारण मेरे सुखमय जीवन की कामना थी. वहां से जाने के पश्चात् उसकी कविता, कहानियां छपने लगी. एक कहानी किसी फ़िल्म निर्माता को पसंद आ गई, फ़िल्म हिट हो गई. बस, फिर तो लक्ष्मी जी मेरे घर में विराजमान हो गई.

गला, कार, नौकर सब सुख उसके पास है, पर केवल अर्चना की कमी . मैं उसकी बातों में खो गई. मेरे सोए हुए जज़्बात फिर उभर आए. न में ज्वार-भाटा उठने लगा. अमित ने सुझाव दिया कि अर्चू, अभी ो कुछ नहीं बिगड़ा है. तुम मेरी प्रेमिका हो, मैं तुम्हारा प्रेमी हूं, चलो साल पहले की अभिलाषा आज पूर्ण कर लेते हैं. मैं अपने बीते सपनों साकार होने की ख़ुशी में झूम उठी. उसी रात बारह बजे स्टेशन पर लने का वादा कर मैं घर लौटी.

घर में सामान्य रहने की कोशिश करते हुए सब काम करने लगी. ति के आने का समय निकल गया. वे तो कभी देर नहीं करते थे. रात १० बजे वे आए, साथ में एक छोटा-सा बच्चा था. मेरी आंखों के श्न को देखकर उन्होंने बच्चे को नौकरानी को दे दिया. फिर बताने लगे क यह बच्चा उनके दोस्त प्रमोद का है. आज प्रमोद की पत्नी अपने राने प्रेमी के साथ भाग गई और प्रमोद उस अपमान को सह न सका. सने आत्महत्या कर ली. इस बच्चे ने उन दोनों का क्या बिगाड़ा था? ह अनाथ हो गया, इसलिए मैं इसको यहां ले आया हूं. अर्चना तुम तो न्नपूर्णा हो, इस बच्चे को भी अपने बच्चे के समान अपनी ममता देना. क मासूम की ज़िंदगी बच जाएगी. अरुण तो अपनी कहानी सुना कर ख़ाना खाकर थकावट के कारण सो गया, पर मैं अपने अंतर्मन की टपटाहट के कारण सो न सकी और न अमित के पास जा सकी. अपने च्चे के अनाथ होने के भय से मैं भटकन की इस कगार पर पहुंच कर ी गिरते-गिरते बच गई.

●

हंसना नहीं

एक बार एक वैज्ञानिक शोध कर रहा था. उसने एक कॉक्रोच पकड़ कर एक टांग तोड़ दी और बोला, ''चल भाग.''

कॉक्रोच बेचारा धीरे-धीरे चल पड़ा. इसी तरह उसने उसकी सारी टांगे तोड़ दीं. जब उसने आठवीं टांग अर्थात् आख़िरी टांग तोड़ी तो फिर कहा, ''चल भाग.''

बेचारा कॉक्रोच नहीं चला तो वैज्ञानिक ने अपने शोध में लिखा कि कॉक्रोच सारी टांगें टूटने के बाद बहरा हो जाता है.

-एस. सैनी

वर्माजी- ''अरे... अरे... आप राजू को इस तरह क्यों मार रहे हैं?

शर्माजी- ''कल इसका रिजल्ट आने वाला है और आज मैं बाहर जा रहा हूं.''

-नरेंद्र सिंघवी

पृष्ठ ८७ का शेष

चौथी पंक्ति : तीसरी पंक्ति की तरह बुनें. जंग के रंग का ऊन छोड़ दें और भूरा ऊन जोड़ें. १ चे. बनाकर घुमाएं.

पांचवीं और छठी पंक्ति : भूरे ऊन से दूसरी पंक्ति की भांति बुनाई करें. भूरा ऊन छोड़ दें. पीला ऊन लेकर ३ चे. बनाकर घुमाएं.

सातवीं और आठवीं पंक्ति : पीले ऊन से तीसरी पंक्ति की तरह बुनें. पीला ऊन छोड़कर जंग के रंग वाले ऊन से १ चे. बनाकर घुमाएं.

नवीं और दसवीं पंक्ति : जंग के रंग वाले ऊन से दूसरी पंक्ति की तरह बुनें. फिर जंग के रंग वाला ऊन छोड़कर भूरा ऊन लें और ३ चे. बनाकर घुमाएं.

ग्यारहवीं और बारहवीं पंक्ति : भूरे ऊन से तीसरी पंक्ति की तरह बुनें. अब पीला ऊन लेकर बुनाई करें.

तेहरवीं और चौदहवीं पंक्ति : पीले ऊन से दूसरी पंक्ति की तरह बुनें.

तीसरी पंक्ति से चौदहवीं पंक्ति तक पैटर्न तैयार होगा. इसी पैटर्न को तब तक दोहराएं जब तक की स्कार्फ की लंबाई २०० से. मी. न हो जाए. अंत में पीले रंग की पंक्ति बनाएं. १ चे. बनाकर घुमाएं. प्रत्येक स्टि. में १ डी.सी. बनाएं. ऊन तोड़ दें.

सीधी तरफ से फिर से पीला ऊन जोड़कर डी.सी. की एक पंक्ति बुनें. इसी प्रकार दूसरे छोर के किनारे पर भी बुनें. फिर सीधी ओर से भूरे रंग का ऊन जोड़कर कोने की स्टि. से स्कार्फ की लंबाई के दोनों किनारों पर डी.सी. की एक पंक्ति बनाएं. बुनाई समाप्त होने पर ऊन तोड़ दें.

टोपी

भूरे ऊन से ऊंगली पर एक लूप बनाएं और बुनाई शुरू करें.

पहला घेरा- ३ चे., ११ ट्रे. लूप में ३ चें. के अंतिम चें. में स्लि. स्टि. (१२ स्टि.) स्लि. स्टि. इसी प्रकार प्रत्येक घेरा बंद करें. अंत में कस कर बंद करें और उल्टी तरफ कुछ स्टि. बुनकर सुरक्षित करें.

दूसरा घेरा : ३ चे., १ ट्रे. उसी स्टि. में, २ ट्रे. अगली २ स्टि. में (२४ स्टि.)

तीसरा घेरा : ३ चें, १ ट्रे. उसी स्टि. में, ☆१ ट्रे. अगली स्टि. में, २ ट्रे. उसी स्टि. में,☆से दोहराएं. १ ट्रे अंतिम स्टि. में बनाते हुए समाप्त करें (३६ स्टि.)

चौथा घेरा : ३ चे., १ ट्रे. उसी स्टि. में, १ ट्रे. अगली प्रत्येक २ स्टि. में, २ ट्रे. उसी स्टि. में, ☆ से दोहराएं. अंतिम २ स्टि. में प्रत्येक में १ ट्रे. बनाते हुए समाप्त करें (४८ स्टि.)

पांचवां घेरा : ३ चें. १ ट्रे. उसी स्टि. में, ☆१ ट्रे. अगली प्रत्येक ५ स्टि. में, २ ट्रे. अगली स्टि. में, से दोहराएं. अंतिम ५ स्टि. में प्रत्येक में १ ट्रे. बनाते हुए समाप्त करें. (५६ स्टि.)

छठा घेरा- (स्टि. बढ़ाएं) १ स्टि. पहली स्टि. में और प्रत्येक छठी स्टि. में १ स्टि. बढ़ाएं (६४ स्टि.)

सातवां घेरा- ८ स्टि. बढ़ाएं (७२ स्टि.)

आठवां और नौवां घेरा : ६ स्टि. बढ़ाए. समान अंतर पर (७८ की जगह ८४ स्टि. होने चाहिए)

दसवां घेरा- ३ चे, प्रत्येक स्टि. में १ ट्रे. अंत तक बनाएं.

ग्यारहवां घेरा- नवें घेरे की तरह बुनें (९० स्टि.)

बारह और तेरहवां घेरा- दसवें घेरे की तरह बुनें.

चौदह से सत्रहवें घेरे तक- नवें और दसवें घेरे को दो बार दोहराएं (१०२ स्टि.)

अठारहवां घेरा- नवें घेरे की तरह (१०८ स्टि.)

उन्नीस से इक्कीसवें घेरे तक- दसवें घेरे की तरह.

बाईसवां घेरा- (बढ़ाएं) १ स्टि पहली स्टि. में और प्रत्येक २७ वें स्टि. में १ स्टि. बढ़ाती जाएं.

तेईस से पच्चीसवें घेरे तक- दसवें घेरे की तरह बुनें. बंद करके भूरा ऊन छोड़ दें और जंग के रंग का ऊन जोड़ें.

टोपी का किनारा

पहली पंक्ति : सीधी तरफ से बुनाई शुरू करें. डी.सी. का एक घेरा बुनें. १ चे बुनकर घुमा लें. जंग के रंग वाले ऊन से स्कार्फ का २ पंक्तियों का पैटर्न बुनें. फिर दो पंक्तियां भूरे रंग से और दो पंक्तियां पीले रंग की बुनें. एक पंक्ति डी.सी. की बुनकर समाप्त करें और ऊन तोड़ दें.

सफ़ाई से टोपी को किनारा सिलें. और इसे जंग के रंग वाली दूसरी पंक्ति से फोल्ड करें और सिलाई कर दें.

डिजाइन-अर्नवाज ढोंडी

सौजन्य : इन्टरनेशनल वूल सेक्रेटेरियट

सूक्तियां

ईश्वर के पश्चात् हम सर्वाधिक ऋणी नारी के हैं- प्रथम तो जीवन के लिए फिर उसको जीने योग्य बनाने के लिए.

-बीबी

नारी या तो प्रेम करती है या फिर घृणा. इसके बीच का कोई मार्ग उसे ज्ञात नहीं.

-साइरस

स्त्रियों की दशा में सुधार न होने तक विश्व के कल्याण का कोई मार्ग नहीं. किसी पक्षी का एक पंख के सहारे उड़ना नितांत असंभव है.

-विवेकानन्द

स्त्रियां महान आघातों को क्षमा कर देती हैं किंतु तुच्छ चोटों को नहीं भूलतीं.

-हैली बर्टन

बेटा घर का दीपक है तो बेटी घर की रोशनी है

-उषा वधवा

हमारे समाज में आज भी बेटियों को बेटों से कमतर समझा जाता है. शिक्षित घरों में भी माताएं अपनी बेटी में हीन भावनाएं भरने से नहीं चूकतीं. आख़िर कब थमेगा यह सिलसिला?

सुरुचि एम.ए. की तैयारी बड़ी लगन से कर रही है, पर अभी वह दो ही पन्ने पलट पाई थी कि मां की तीखी आवाज़ सुनाई दी, ''उठ, भाई आया है, उसे पानी दे और खाने को पूछ.'' भाई ने पानी पीकर कहा कि उसे अभी भूख नहीं है और वह बाद में सब के साथ ही भोजन करेगा. सुरुचि ने फिर से किताब में ध्यान लगाने का प्रयत्न किया. पर वह जानती है अभी थोड़ी देर में किसी न किसी काम से उसे फिर उठना पड़ेगा. उसकी मां बीमार अथवा अवश नहीं और यथासंभव वह मां की सहायता करती ही रहती है. भाई लोग तो पढ़ने के बाद मित्रों के घर अथवा घूमने-फिरने निकल पड़ते हैं, पर वह पढ़ाई पूरी करके अथवा फिर मेहमान आने पर बीच में छोड़कर भी स्वयं ही मां की सहायता करने पहुंच जाती है. फिर भी उसकी मां को उसका पढ़ना अच्छा नहीं लगता. वह कहती है-

'आख़िर तो ब्याह कर घर ही संभालना है, तब इन किताबों में समय बरबाद करने की क्या ज़रूरत है?'

राय साब के यहां पैसों की कोई कमी नहीं, पर उनकी बेटी ज़रा भी कुछ ख़र्च के लिए मांगती है तो वह यही कहते हैं-

''बेटी को इतना खर्च नहीं करना चाहिए. बहुत आरामतलब नहीं होना चाहिए. पता नहीं, कैसी ससुराल मिले.''

कोई उनसे पूछे कि बेटी को तो आरामतलब और फ़िजूलख़र्च नहीं होना चाहिए, सो आपने सही फ़रमाया, पर क्या बेटे को यह सब होना चाहिए? आप यह नियम सिर्फ़ बेटी पर क्यों लागू करते हैं? क्यों नहीं सब बच्चों के लिए एक ही नियम बनाते? जो आदत बेटी के लिए बुरी है वह बेटे के लिए अच्छी कैसे हो सकती है?

चार वर्षीय दिव्या को खेलते-खेलते भूख लगी तो वह रसोई में जाकर मां से खाने को कुछ मांगने लगी. मां काम में व्यस्त थीं. जब तक हाथ खाली करती, बच्ची चिल्लाने लगी. मां ने डांटते हुए कहा-

''चुप! मैंने तुझसे कितनी बार कहा है कि



लड़कियां इतनी ज़ोर से नहीं चिल्लातीं.''

दिव्या सहम कर चुप हो गई. इस बात पर उसे ठेस पहुंचे और वह विद्रोह करे, इतनी समझ अभी उस नन्हीं जान में नहीं थी, पर 'लड़की होने का एहसास' धीरे-धीरे उसके मन में बैठने लगा. उसमें और उसके दो वर्ष बड़े भाई में अंतर है कुछ, ऐसा वह महसूस करने लग गई.

शिक्षित घरों में भी लिंग भेद

ऐसा नहीं कि केवल अनपढ़ मांएं ही यह लिंग भेद करती हैं. मैंने ऐसा भेदभाव शिक्षित घरों में भी देखा है. दिव्या की मां और पिता दोनों डॉक्टर हैं. लड़की दस-बारह वर्ष की हुई नहीं कि उसे हर बात पर यही सुनना पड़ता है, 'रोटी बनाना सीख ले, तुझे तो ससुराल जाना है... सुबह देर से क्यों उठती है? ससुराल में ऐसा करेगी तो...' अर्थात् हर पग पर उसे एहसास दिलाना कि वह लड़की है... लड़की है.

इन घरों में तो ग़नीमत है कि बात यहीं तक सीमित है. ऐसे भी घर होते हैं जहां बेटी-बेटे के खाने-पीने में भी अंतर रखा जाता है. पुराने ज़माने में तो यह अंतर बहुत स्पष्ट रहता था, पर आज भी कई घरों में बेटों को अधिक पौष्टिक भोजन, दूध, फल इत्यादि दिया जाता है. बेटी ने जैसे-तैसे पेट भर लिया, ठीक है. यह बात विशेषकर उन घरों में है जहां सीमित आय के कारण सब कुछ नपा-तुला ही ख़रीदा जा सकता है. उनका तर्क यह है कि बेटे को तो बड़े होकर नौकरी करनी है, घर-परिवार के लिए कमाना है, पर लड़की को इन सब की क्या ज़रूरत है? पैसे की तंगी एवं सत्य से अनभिज्ञता के कारण अब तक तो उनकी दलील सही ही मालूम होती रही. पर चिकित्सा की नई खोजों के अनुसार १२-१४ वर्ष की आयु में लड़की का गर्भाशय विकसित हो रहा होता है और उसे पौष्टिक भोजन की अत्यंत आवश्यकता होती है. ताकि यह अंग मजबूत हो सकें तथा भविष्य में गर्भधारण एवं शिशु जन्म के समय समस्या न आए. अतः आपने देख लिया न कि जीविकोपार्जन के लिए बाहर न जाने पर भी लड़की को पौष्टिक भोजन की अवश्यकता कम नहीं. लिहाज़ा घर में जितना और जो भी उपलब्ध है उसमें दोनों का हिस्सा समान होना चाहिए.

लिंग भेद का अब क्या औचित्य है?

कुछ समय पहले तक शायद ऐसा करना आवश्यक और व्यावहारिक था. स्त्री-पुरुष के कार्यक्षेत्र तब एकदम विभाजित थे और बचपन से ही उनकी राहें अलग कर दी जाती थीं. लिहाज़ा उन्हें बाद के जीवन में सहूलियत ही रहती थी. पर, अब तेज़ी से आ रहे इस बदलाव के युग में दोनों के कार्य क्षेत्रों को पहले जैसा विभाजित नहीं किया जा सकता. अतः उन्हें हर समय ऐसा एहसास दिलाते रहना उचित नहीं. फिर इसकी आवश्यकता भी क्या है? बजाय बच्ची को यह कहने के कि 'लड़कियां यूं चिल्लाती नहीं' यूं भी तो कहा जा सकता है कि 'थोड़ा सब्र करो, अच्छे बच्चे यूं चिल्लाते नहीं.'

आखिर चिल्लाना जिस प्रकार लड़की को शोभा नहीं देता उसी प्रकार लड़के को भी नहीं देता. अतः यह कहने की ज़रूरत कतई नहीं रह जाती कि 'लड़का होकर यह करता है, अथवा लड़की होकर....'

शिक्षा लड़कियों के लिए क्यों ज़रूरी नहीं?

अगर यह मान भी लिया जाए कि बड़े होकर आपकी बेटी को नौकरी नहीं करनी है. तब क्या उसे पढ़ने की कोई आवश्यकता नहीं? और सोचें तो यह फ़ैसला करने वाले आप या हम कौन होते हैं कि बड़े होकर उसे क्या करना है. उसका अपना व्यक्तित्व, सपने और इच्छाएं हैं. वह समय बीत गया जब स्त्री को पुरुष के उपभोग के लिए माना जाता था. और यदि उसे नौकरी की आवश्यकता नहीं है तो भी व्यक्तित्व के विकास के लिए तो पढ़ाई की आवश्यकता को नकारा नहीं जा सकता. घर देखने के लिए, बच्चों की उचित देखभाल के लिए भी शिक्षा की अनिवार्यता है. महानुभावों ने कहा है, कि 'जब एक लड़का पढ़ता है तो एक ही जन पढ़ता है. पर, जब एक लड़की को शिक्षित किया जाता है तो पूरी पीढ़ी को शिक्षित किया जाता है.' शिक्षित मां ही बच्चों का उचित मार्गदर्शन कर सकती है और आड़े समय में उनके पालन-पोषण का बीड़ा उठाने में भी सक्षम हो सकती हैं.

बीना अपनी बेटियों के खान-पान का ध्यान रखने का अपना एक अलग ही कारण बताती है. उसका तर्क है, 'बेटे का तो सारी उम्र ही कोई न कोई ध्यान रखने वाला रहेगा ही. अभी मैं, फिर इसकी पत्नी. पर बेटियों के स्वास्थ्य का ध्यान मां के बाद कौन रखता है? बच्चे होने पर लड़की का पूरा समय और ध्यान उन्हीं में बंट जाता है. बीना की बात सही है पर विडम्बना यह है कि माएं ही पिता से अधिक, बेटी की अवहेलना करती हैं. वह सोचती हैं कि अभी के संघर्ष, कठोर जीवन से वह भावी परेशानियों से जूझने के लिए बेटी को तैयार कर रही हैं. वह यह भूल जाती हैं कि नींव मज़बूत होगी तो ही इमारत टिकी रहेगी.

ऐसा भी न करें

इसका अर्थ यह भी नहीं कि बेटी को आवश्कता से अधिक प्यार-दुलार करके उसे आलसी, स्वार्थी और फ़िज़ूलखर्च बना दें. मेरा आशय केवल इतना है कि अच्छे व्यक्तित्व के निर्माण की आवश्यकता बेटा-बेटी दोनों को समान रूप से है. बिना भेदभाव के उचित अनुशासन में दोनों का पालन-पोषण करना चाहिए. आप की बेटी आप के पास समाज की अमानत है. वह भविष्य की धरोहर है. उसके शारीरिक, मानसिक विकास करने में सहायता करना आपका कर्त्तव्य है और चूंकि जीवन के प्रारंभिक काल में ही इन दोनों की आवश्यकता होती है, अतः इस का पूरा उत्तरदायित्व मां पर ही आता है. ●

शीत ऋतुचर्या पर विशेष सामग्री

आरोग्य संजीवनी

आयुर्वेद उपचार की ज्ञानगंगा
त्रैमासिक पत्रिका

शीत ऋतु १९९५ अंक २२

सभी विकारों का मूल है प्रज्ञापराध
मलेरिया की पुन : वापसी
धनतेरस- आयुर्वेदिक नजरिया
महिलाओं की आम समस्या-कमर दर्द
अस्थि चिकित्सा का नया आविष्कार



- शरीर का पोषक रस धातु
- वर्तमान जीवनशैली और पंचकर्म की उपयोगिता
- युवकों का मनोरोग-विखंडित विक्षिप्तता
- आरोग्य की दृष्टि से रंगों का महत्व
- मातृत्व और आपका शारीरिक सौष्ठव
- थाइरॉइड ग्रंथि और उसकी विकृतियां
- मोटापा-कारण और निवारण
- रोग विजयिनी-हरड़
- इस्लाम और परिवार नियोजल
- मंडूर भस्म परिचय तथा उपयोगिता
- सुबह का जलपान, स्वास्थ्य का वरदान
- तनाव मुक्ति के लिए योग-साधना
- क्या आत्मा अमर है?

मूल्य- १५ रु.

अंक सभी स्टॉल्स पर उपलब्ध है



मानव सेवा में कैरियर

-डॉ. जयन्ती प्रसाद नौटियाल

यदि आप मनुष्य में ईश्वर का रूप देखते हों व समस्त विश्व को अपना परिवार समझ सकें, तो इस मानव सेवा कार्य में भी कैरियर की अनन्त संभावनाएं हैं. इस सेवा में कैरियर अपनाने के लिए आपको यह व्रत लेना होगा कि विश्व में कहीं भी आपकी सेवा की ज़रूरत हो, तो आप सेवा के लिए तत्पर रहेंगे.

मानव सेवा में कैरियर इतना लचीला है कि आपसे किसी प्रकार की विशेष योग्यता या दक्षता की मांग नहीं करता. आप जो भी कर सकते हैं करें. आपको जीवन यापन के लिए पर्याप्त मात्रा में धन व प्रतिष्ठा प्राप्त होगी. अतः लीजिए इस कैरियर के संबंध में जानकारी.

शैक्षिक योग्यता : सिर्फ़ लिखना-पढ़ना आना चाहिए. उच्चतम योग्यता सभी स्वीकार्य, डॉक्टर, इंजीनियर, लेखाकार, प्रशासन, अध्यापन किसी भी क्षेत्र में आप विशेषज्ञ हों तो आपकी सेवाएं ली जा सकती हैं.

वेतन और भत्ते : आपकी योग्यता व विशेषज्ञता के अनुसार.

आयु : १८ वर्ष से अधिक, आप अंतिम सांस लेने तक सेवा कार्य कर सकते हैं.

कहां संपर्क करें : केवल भारतीय भौगोलिक क्षेत्र में सेवा करने के लिए इच्छुक हों तो इसाई मिशनरी सेवा ट्रस्टों द्वारा संचालित, कुष्ठ आश्रमों, अनाथालयों, वृद्धा आश्रमों, नारी उद्धार केंद्रों से संपर्क करें. इस प्रकार के केंद्र हर शहर में कार्यरत हैं. कुछ केंद्र विशिष्ट धार्मिक ट्रस्टों, जैसे- शारदा ट्रस्ट, विवेकानंद ट्रस्ट, वनवासी आश्रम, राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ, मुस्लिम वक्फ बोर्डों व आर्य समाज जैसी संस्थाओं द्वारा चलाए जाते हैं व कुछ संस्थान सरकारी सहायता से राज्य सरकार व केंद्र सरकार की सहायता से चलाए जाते हैं. इनके लिए कल्याण बोर्डों व नेहरू युवा केंद्रों से पता किया जाता है. नेहरू युवा केंद्र की शाखाएं संपूर्ण भारत में हैं.

अंतरराष्ट्रीय अर्थात् संपूर्ण विश्व में सेवा के लिए यदि आप इच्छुक हों तो निम्नलिखित संस्थाओं से संपर्क करें :

रामकृष्ण मिशन आश्रम : इस संस्थान का मुख्यालय बेलूड मठ, पश्चिमी बंगाल में है तथा संपूर्ण विश्व में इसकी शाखाएं हैं. इस संस्थान का उद्देश्य है भगवान रामकृष्ण परमहंस के दर्शाए मार्ग पर चलते हुए, संसार का कल्याण करते हुए मोक्ष की कामना करना. इस संस्थान के नियंत्रण में अनेक चिकित्सालय, महाविद्यालय, तकनीकी/इंजीनियरिंग कॉलेज व अंतरराष्ट्रीय संस्कृति संस्थान जैसी संस्थाएं कार्य करती हैं. भारत में हर छोटे-बड़े शहर में रामकृष्ण मठ व मिशन के नाम से अनेक संस्थाएं कार्यरत हैं. विश्व के प्रमुख देशों में अनेक आश्रम हैं. अतः आप अपनी सेवाएं इस संस्थान को दे सकते हैं. जाति, धर्म, सम्प्रदाय का कोई बंधन नहीं, आपकी ईश्वर व मानव कल्याण में आस्था होनी चाहिए. इस स्थान का पता है- सचिव, रामकृष्ण मठ एवं मिशन, बेलूड मठ, कलकत्ता (पश्चिम बंगाल).

आचार्य रजनीश आश्रम : यह भी अंतरराष्ट्रीय संस्थान है. मुक्त जीवन जी कर आप लोक कल्याण करना चाहते हैं, तो इस संस्थान से संपर्क करें. इसकी विश्व में कई शाखाएं हैं. भारत में इसका मुख्यालय है. इसका पता है. आचार्य राजनीश आश्रम, कोरेगांव,पूना, महाराष्ट्र राज्य.

महर्षि अरविंद योगी ट्रस्ट/आश्रम : इस आश्रम की शाखाएं भी विश्व भर में व्याप्त हैं. यह आश्रम शिक्षा द्वारा भारतीय दर्शन, धर्म, संस्कृति का प्रचार-प्रसार विश्व भर में विद्यालयों के माध्यम से करता है. आपकी भारतीयता के प्रचार-प्रसार में रुचि हो व ज्ञान के जरिए मानवसेवा करना चाहते हों, तो इस आश्रम से सम्पर्क करें. हर बड़े शहरों में महर्षि अरविंद योगी आश्रम हैं. उनसे संपर्क करें.

यूनेस्को/यूएनडीपी के कार्यक्रमः

इसकी संस्थाएं जनकल्याण के लिए समस्त विश्व में कार्यरत हैं. भारत में इनके भारतीय इकाई के कार्यालय दिल्ली में हैं. उनसे सम्पर्क करें.

एमनेस्टी इन्टरनेशनल (अंतरराष्ट्रीय मानवाधिकार): यह संस्था विश्व भर में सतत संलग्न है. इसमें कई किस्म के सेवाभावी कार्य होते हैं. इसका मुख्य सचिवालय लंदन में है तथा कार्यक्षेत्र पूरा विश्व है. इसमें कर्मचारियों का चयन लंदन से होता है. इस संस्था से सम्पर्क करने के लिए इस पते पर सम्पर्क करें :

कार्मिक कार्यालय, एमनेस्टी इन्टरनेशनल, अंतरराष्ट्रीय सचिवालय, १ ईस्टर्न स्ट्रीट, लंदन- डब्लू सी- १ डी जे यूनाइटेड किंगडम.

"मेरा अपना टाइम-मैनेजर!"





10 सैकंड में 4 प्याज काटिए. या 2 सैकंड में काकड़ी स्लाइस कर डालिए. जो चाहें वो. जी नहीं, जादू नहीं! यह सब क्रॉम्प्टन ग्रीव्ज़ फूड प्रोसेसर की करामात है. जिसके भीतर है चुपचाप काम करने वाली इंडक्शन मोटर. मतलब यह कि आप अपना फूड प्रोसेसर चलाइए, पर पड़ोसी बुरा



नहीं मानेंगे. और नो -- फ़स सेटिंग व स्पीड-बाउल-ब्लेड का जोड़. ऐसी मशीन जो असानी से काम करे. नॉब घुमाया, ब्लेड बदला और 400 ग्राम आटा 90 सैकंड में गुंध गया. 2 संतरों का जूस 60 सैकंड में तैयार. काम फटाफट हों, टाइम हाथ में रहें. तो अपने नजदीकी डीलर के यहां पहुंचकर इसे एक नजर देख आइए. फिर कुछ ही दिनों में मिसेस शर्मा को टाइम-मैनेजमेंट का सबक पढ़ा दीजिए.

क्रॉम्प्टन ग्रीव्ज़ एप्लायंसिस. ऐसे उपाय कि जीवन में स्वाद भर जाए.

क्रॉम्प्टन ग्रीव्ज़
लिमिटेड

मिनि ग्राइंडर • जूसर मिक्सर ग्राइंडर • सिट्रस जूसर • अवन टोस्टर ग्रिलर सैंडविच टोस्टर • पॉप-अप टोस्टर • ऑटोमेटिक इलेक्ट्रिक कुकर • कॉफ़ी-टी मेकर

The Thapar Group

क्रॉम्प्टन ग्रीव्ज़ लिमिटेड, फ़ैन्स एण्ड एप्लायंसिस डिविज़न, कांजुर मार्ग, भांडुप, बम्बई 400 042. फ़ोन: 5784129/5782451 फ़ैक्स. 5783468.

10424-A-HIN

ऑफिस का पहला दिन

जीवन में जो कुछ भी 'पहला-पहला' है, वह रोमांचक ही होता है. ऑफिस में पहला दिन भी कम रोमांचकारी नहीं होता. पर बहुत-सी युवतियों को यह पता नहीं होता कि ऑफिस में अपना पहला दिन कैसे बिताएं.

आजकल महिलाओं व अविवाहित लड़कियों का नौकरी के लिए बाहर निकलना आम बात हो गई है, पर ऑफिस ज्वाइन करते समय वे तनाव में रहती हैं कि कैसा माहौल होगा, कैसे लोग होंगे, वगैरह-वगैरह. किसी पद के लिए आवेदन पत्र भेजते समय जिस तरह मानसिक रूप से साक्षात्कार की तैयारी की जाती है, उसी तरह प्रथम दिन ऑफिस जाने से पूर्व मानसिक रूप से तैयार रहने पर व्यर्थ के तनाव से बचा जा सकता है. इसके लिए कुछ बातों का ध्यान रखना ज़रूरी है.

●नौकरी के लिए नियुक्ति पत्र मिलते ही आस-पास पता कर लें कि कोई अन्य व्यक्ति उस दफ़्तर में कार्य तो नहीं करता है. अगर ऐसा कोई व्यक्ति मिल जाए तो उससे विभाग के संबंधित अधिकारी के बारे में जानकारी प्राप्त कर लें.

●अगर पास-पड़ोस में आपके दफ़्तर का कोई व्यक्ति नहीं भी मिलता तो परेशान न हों. अपने घर के किसी सदस्य के साथ जाकर एक दिन पूर्व दफ़्तर देख आएं.

●दफ़्तर आप अपनी स्वाभाविक वेशभूषा में ही जाएं यानी साड़ी या सलवार-सूट जो आप आमतौर पर पहनती हों. वैसे, साड़ी तो एक ऐसी पोशाक है जो किसी भी माहौल में खप जाती है और सूट भी आजकल ख़ूब प्रचलित है. इन्हें विवाहित और अविवाहित दोनों प्रकार की लड़कियां पहन सकती हैं. आपकी उम्र कितनी भी कम क्यों न हो और आप कितने भी आधुनिक परिवेश में क्यों न रहती हों, दफ़्तर, मिडी, स्कर्ट या जीन्स वगैरह पहन कर जाना शालीन नहीं लगता.

●अगर आपके बाल कटे हैं तो पहले ही दिन उन्हें खोल कर जाएं. संकोचवश कुछ युवतियां पहले दिन चोटी करके जाती हैं. फ़िर बाल खोलकर जाती हैं. इससे व्यर्थ ही लोगों का ध्यान आकर्षित होगा. इतना ध्यान अवश्य रखें कि आपके बाल लंबे-लंबे एवं फैले हुए न हों.

●ज़्यादा भड़कीले मेकअप से बचें. हल्का सुरुचिपूर्ण मेकअप व हल्के-फुल्के ज़ेवर जहां शालीनता का आभास देते हैं, वहीं गहरा मेकअप व भारी ज़ेवर, हार-बुंदे वगैरह ऑफिस में फूहड़ता का आभास देते हैं. कुछ पद जैसे- रिसेप्शनिस्ट, पी.आर.ओ. वगैरह के लिए अच्छी तरह तैयार होना आवश्यक है, परंतु इंजीनियर, प्रशासनिक अधिकारी वगैरह के लिए मेकअप, शृंगार आदि से व्यवधान ही पड़ता है.

●फूलों से सजे जूड़े के स्थान पर बड़े बालों की चोटी ही अधिक शालीन लगती है.

●अगर लिपस्टिक लगानी ही हो तो मौसम के अनुरूप सौम्य रंगों का चुनाव करें.

●अधिक ऊंची एड़ी के सैंडल जो चलते समय अधिक आवाज़ करते हों, उनके स्थान पर साधारण हील वाले सैंडल या कपड़े अथवा चमड़े के जूतों का प्रयोग अधिक अच्छा है और फ़ैशन में भी.

●अधिक सुगंध का प्रयोग भी दफ़्तर में अच्छा नहीं लगता. जहां तक संभव हो, प्रथम दिन अपना लंच पर्स में डालकर साथ ले जाएं. इससे कैंटीन की सुविधा न होने पर दिक़्क़त नहीं होगी.

●प्रथम दिन अगर ऑफिस का रास्ता मालूम न हो तो अपने पति या पिता से अनुरोध करें कि वे आपको छोड़ दें. ऑफिस में जाकर किससे मिलना है यह नियुक्ति पत्र में ही लिखा रहता है. अतः वहां किसी से पूछ कर संबंधित अधिकारी से मिल लें. उनसे स्पष्ट पूछ लें कि आपको किस स्थान पर बैठना है, क्या काम करना है व कार्य से संबंधित जानकारी किनसे प्राप्त करनी है.

●शाम को कार्यालय का समय समाप्त होने पर किसी से बस, टैक्सी या ऑटो के स्टॉप के बारे में पूछ लें. जहां तक हो सके प्रथम दिन पुरुष अधिकारी या सहकर्मी से उसके वाहन पर लिफ़्ट लेने से बचें अन्यथा आगे भी लोगों की आपके प्रति यह धारणा बन जाएगी कि आपको लिफ़्ट लेने से परहेज नहीं है. फिर आपके लिए उनको इंकार करना भी एक समस्या बन जाएगी.

इस तरह आप इन छोटी-छोटी बातों को ध्यान में रखकर दफ़्तर में अपना प्रथम दिन तो अच्छी तरह गुज़ार ही सकती हैं, आगे के लिए आपका प्रभाव भी प्रथम दिन ही बन जाता है. अंग्रेज़ी में कहावत भी है, फर्स्ट इम्प्रेशन इज द लास्ट इम्प्रेशन.

-अलका कुलश्रेष्ठ

त्योहार का रंग साजन के संग

त्योहार के दिनों थोड़ा अपना और थोड़ा साजन का खयाल रख कर त्योहार को तो खुशगवार बनाया ही जा सकता है, साथ ही साजन से रिश्ते में और भी मिठास घोली जा सकती है.

●त्योहार सदैव उमंग भरे होते हैं. ऐसे में जब साजन नजदीक होता है तो सचमुच मन-मयूर नाच उठता है. ऐसे अवसरों का आनंद साजन के साथ लें.

●इन दिनों सोलह श्रृंगार करें. त्योहार ही ऐसा मौका है जब आप सज-धज कर अपने सौंदर्य से उन्हें वशीभूत कर सकती हैं.

●त्योहार के बहाने साजन को कोई छोटा-बड़ा उपहार अवश्य दें और उन्हें भी ऐसा करने को प्रेरित करें.

●त्योहार रूठे हुए साजन को मनाने या खुद मान जाने का उपयुक्त अवसर है. इन दिनों अपने और साजन के दिलों के बीच की दूरी हमेशा के लिए मिटा डालें.

●उनकी व उनके पहनावे की तारीफ करें और खुद भी उनके तैयार होने में रुचि लें. इससे साजन उत्साहित होंगे.

●त्योहार में नए-नए व्यंजन बनाकर साजन को मोहित करें. कहते हैं न कि आदमी का दिल जीतने का सबसे अच्छा तरीका है- उसे अच्छे-अच्छे व्यंजन खिलाना.

●सदा प्रफुल्लित रह कर साजन प्रिया बनें.

●पूर्ण समर्पण भाव से प्यार करते साजन से वो सारी बातें मनवा लें, जिन्हें उचित होने के बावजूद वो आज तक नहीं मानते रहे हैं.

●इस खुशी के माहौल में इठलाते हुए, पति से किसी एक बुरी लत को छोड़ने का वादा करा लें.

●त्योहार में अपने भाई-बहनों, नाते रिश्तेदारों के साथ-साथ पति के रिश्तेदारों और परिचितों की भी आवभगत करें.

●आपमें नृत्य, गायन आदि में से जो भी गुण हो, उसका प्रदर्शन कीजिए.

●मानसिक चिंता या तनाव को बिल्कुल स्थान न दें, खुश रहें.

●त्योहार में साजन का दिल बस जीत ही लें ताकि यह खुशी का अवसर भविष्य के लिए भी ढेर सारी खुशियां ले आए.

- रेखा सक्सेना

मनीषा कोइराला

उजली किरण, बन में हिरण









छाया: प्रताप द्विवेचा

मनीषा, जिसे देखकर हर रोमानी दिल गुनगुना उठता है -
एक लड़की को देखा तो ऐसा लगा...
'बॉम्बे गर्ल' के रूप में लाखों दिलों पर छा जाने वाली मनीषा
क्या कहती हैं अपनी ज़िंदगी और ख़ुद अपने बारे में?

मधुबाला के सौंदर्य और मेरिलिन मनरों की मादकता, दोनों को ताजा कर देने वाले अनिंद्य रूप व नैसर्गिक देह-यष्टि की मलिका मनीषा कोइराला से रूबरू होने पर एहसास होता है कि श्रीदेवी जैसे मांसल सौंदर्य या माधुरी दीक्षित जैसी फिल्मी अदाएं और लटके-झटके न होने के बावजूद उसे फिल्म जगत की भावी सम्राज्ञी क्यों समझा जा रहा है.

मनीषा कोइराला को देख कर यक़ीन नहीं होता कि वह फिल्म इंडस्ट्री की जीती-जागती कंट्रोवर्सी है. कि उसका दिमाग़ सातवें आसमान पर है और वह अभी से ख़ुद को नं. वन समझने लगी है. उसे मैनर्स और एटिकेट्स का पता नहीं, लोगों से पेश आने की तमीज़ नहीं. उसे ड्रिंक करने की बुरी लत है, अपने सामने वह किसी को कुछ नहीं समझती, वह चाहे हीरो हो, प्रोड्यूसर हो या फिर डायरेक्टर. उससे मेरा पहला सवाल भी इसी बाबत था.

आपके ड्रिंक करने को ले कर जो किस्से चर्चित हैं वो कहां तक सच हैं?

''लोग क्या कहते हैं इसकी मुझे परवाह नहीं. लोग तो यह भी कहते हैं कि कई बार मुझे आधी रात में अजीबोग़रीब हालात में घर तक पहुंचाया गया. पर एक भी ऐसा शख्स नहीं, जो सामने आकर यह बात कहे. जो लोग ऐसा कहते हैं उन्हें खुद भी सोचना चाहिए कि वो कैसे हैं.''

आपके बारे में तरह-तरह की अच्छी-बुरी बातें सुनने को मिलती हैं. क्या आप समझती हैं कि आप में वो सभी खूबियां हैं जिनके दम पर उस मुकाम पर पहुंचा जा सकता है, जहां पर आज आप हैं?

''मैं फिल्मों में अपना कैरियर बनाने आई हूं. अपने ऊपर उपन्यास लिखवाने नहीं. मैं जानती हूं यह इंडस्ट्री अच्छी भी है और बुरी भी. यहां लोग आपके मुंह पर आपकी तारीफ़ करते हैं और पीठ पीछे गालियां देते हैं, फिर आप चाहे सुपर स्टार हों या सुपर फ्लॉप, कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता. यहां किसी के साथ एक हिट फिल्म दे दो तो उसे किसी भी तरह भुनाने की कोशिश की जाने लगती है. यह काम प्रेस-मीडिया अपने ढंग से करता है और इंडस्ट्री अपने ढंग से. अगर ऐसा न होता तो 'क्रिमिनल' के बाद मेरा और नागार्जुन का नाम इस कदर न उछाला जाता. अमला की जगह कोई और लड़की होती तो नागार्जुन की मैरिज लाइफ का क्या होता? यहां कोई किसी को सिर्फ़ इसलिए नहीं बख्शता कि वह एक अच्छा इंसान है.''

'बांबे' साइन करने के बाद आपको जो गुमनाम फोन, गुमनाम पत्र मिले, जो धमकियां मिलीं, उनके बारे में आप का क्या कहना है?

''मणिरत्नम जैसे डायरेक्टर ने जब मुझे 'बांबे' के लिए साइन किया तो उस ख़ुशी के सामने इन धमकियों की कोई अहमियत नहीं थी. 'बांबे' के ज़रिए मुझे स्वयं को बतौर ऐक्ट्रेस साबित करने का मौक़ा मिला था. इसके पहले मेरी छवि बस ग्लैमर गर्ल की थी. इस माहौल में मैंने धमकियों को भी एनज्वाय किया. मुझे ईश्वर पर विश्वास था कि जो होगा, ठीक होगा.

खास बात यह है कि 'बांबे' रिलीज़ होने के बाद मुझे कोई धमकी नहीं मिली. दरअसल 'बांबे' को कंट्रोवर्सियल बनाने में कट्टरपंथियों और दंगा-फसाद कराने वाले स्वार्थी तत्वों का हाथ था. 'बांबे' में अगर, कुछ ग़लत होता तो दर्शक इसे इतना न सराहते.

आप अब तक की अपनी सफलताओं से संतुष्ट हैं?

''मैं संतुष्ट नहीं हूं, क्योंकि होना नहीं चाहती. संतुष्ट होना, ठहर जाना है. फिर भी मैं यह ज़रूर कहूंगी कि मुझे दर्शकों से जो प्यार, जो स्नेह मिला है वह मेरी उम्मीदों से कहीं ज़्यादा है. इसे ख़ुशकिस्मती भी कह सकते हैं. आपने देखा होगा कि 'क्रिमिनल' के प्रचार के लिए अखबारों में एक विज्ञापन छपा था जिसमें लिखा था- मनीषा कोइराला की हत्या. ज़्यादातर लोगों ने इसे न्यूज़ समझा और मेरे घर लोगों के फोनकॉल के तांते लग गए थे.''

आप ख़ुद को किस रूप में समझा जाना पसंद करती हैं?

''मैं चाहती हूं कि लोग मुझे अनप्रेडिक्टेबल (जिसके बारे में पहले से कुछ अंदाज़ा न लगाया जा सके) समझें, कि मैं कुछ भी कर सकती हूं.''

आपके बारे में जो तरह-तरह की अफवाहें, कंट्रोवर्सीज हैं, क्या वो सब आपकी इसी कोशिश का नतीज़ा हैं कि लोग आपको अनप्रेडिक्टेबल समझें?

''देखिए, कोशिश करने से या दिखावा करने से कोई अनप्रेडिक्टेबल नहीं हो जाता और न हो सकता है. मैं दिखावे में, यहां तक कि फ़ॉर्मैलिटीज़ में भी विश्वास नहीं करती. मैं जैसी हूं, उसी रूप में दिखना चाहती हूं. जहां तक अनप्रेडिक्टेबल होने की बात है तो जब कोई अपने दिल, अपनी इच्छाओं के अनुसार व्यवहार करने लगता है तो वह खुद-ब-खुद अनप्रेडिक्टेबल हो जाता है. दिल या भावनाओं से ज़्यादा रहस्यमय इस दुनिया में कुछ और नहीं.''

निकट भविष्य में शादी करने का इरादा है?

दूरदर्शन

'जी' टी. वी. के तीन वर्ष

आगामी पहली अक्टूबर को 'जी' टी. वी. अपने ३ वर्ष पूरे कर लेगा. १ अक्टूबर, १९९२ को विश्व का यह पहला उपग्रह चैनल शुरू हुआ था. इन तीन सालों में इस चैनल ने काफ़ी प्रगति की है. ४३ से भी ज़्यादा देशों में इसके करीब १५ मिलियन दर्शक हैं. पिछले ३ सालों में इसने 'एल टी. वी.' 'जी' सिनेमा, 'जी' म्यूजिक, 'जी' एजुकेशन, 'सिटी केबल, एशियन स्काई शॉप तथा 'जी' टी. वी. यूरोप की शुरुआत की है और अब तो अपने मनोरंजक एवं ज्ञानवर्द्धक कार्यक्रमों की वजह से यह लोगों के दिलों में घर कर चुका है.

कारावास : क़ैदियों का मनोविज्ञान

५२ कड़ियों के एक धारावाहिक 'कारावास' में क़ैदियों की ज़िंदगी को चित्रित किया जा रहा है. इसमें पुरुष ही नहीं, महिलाओं द्वारा भी किए गए अपराध के उद्देश्य, उनके दिमाग़ के अंधेरे पक्ष, अपराध के पहले की मनोवृत्ति और इनके प्रति समाज की ज़िम्मेदारी को दर्शाया जाएगा. यह धारावाहिक 'जी' टी. वी. पर शीघ्र ही प्रसारित होने वाला है.

मुकेश खन्ना शिवाजी की भूमिका में

'छत्रपति शिवाजी महाराज' नामक सीरियल में शिवाजी की केंद्रीय भूमिका निभा रहे हैं- 'महाभारत' के पितामह मुकेश खन्ना.महाराष्ट्र के गौरव शिवाजी पर आधारित इस सीरियल का निर्माण वेद खन्ना कर रहे हैं. शिवाजी की कथा चार लेखक- भृंग तुपकरी, प्रो. वसंत देव, डा. शिरीष गोपाल देशपांडे और प्रदीप दीक्षित मिल कर लिख रहे हैं. इसके निर्देशक हैं- भार राज दत्त.

'वैशाली की नगरवधू'

हाल ही में हेमा मालिनी द्वारा प्रस्तुत धारावाहिक 'वीमेन ऑफ इंडिया' का आरंभ आम्रपाली के चरित्र से हुआ है. इसके पूर्व भी आचार्य चतुरसेन के विश्व प्रसिद्ध उपन्यास 'वैशाली की नगरवधू' पर 'आम्रपाली' सुनील दत्त, वैजयंती माला) शीर्षक से फ़िल्म बन चुकी है. और अब 'वैशाली की नगरवधू' शीर्षक से ही निर्माता आई एच. जाफरी १०४ कड़ियों वाला एक मेगा धारावाहिक बनाने की योजना बना रहे हैं. नौशाद के संगीत-निर्देशन वाले इस धारावाहिक की पटकथा और संवाद लिख रहे हैं कमलेश पांडे. वैसे अब तक इस बात की पुष्टि नहीं हो पाई है कि यह धारावाहिक आचार्य चतुरसेन के उपन्यास पर ही आधारित है.

''नहीं. अभी तो मेरे कैरियर की शुरुआत हुई है. सबसे पहले तो मुझे कैरियर पर ध्यान देना है. अभी और कुछ सोचने की फ़ुरसत ही नहीं.''

विवाह जैसी संस्था में आपका यक़ीन है या नहीं?

मैं विवाह में भी यक़ीन करती हूं और परिवार में भी. लेकिन बस शादी के लिए मैं शादी नहीं करना चाहती हूं. शादी के लिए जिस आइडियल की मुझे तलाश है वैसा कोई नहीं दिखता है, न फ़िल्म इंडस्ट्री में, न इंडस्ट्री के बाहर. अगर कभी मिला तो शादी के बारे में सोचूंगी.''

यहां फ़िल्म इंडस्ट्री में इतने स्टार्स हैं, पर्सनैलिटीज़ हैं, उन सबमें आपको कोई आइडियल नहीं नज़र आता?

''हमारे फि ल्म स्टार्स के पास शारीरिक सौंदर्य है, ी ख़ूबियां है पर इनमें से एक में भी वो ख़ासियतें नहीं, जो मेरी संतान के पिता में होनी चाहिए.''

लोग कहते हैं आप जितनी ख़ूबसूरत हैं, उतना ख़ूबसूरत आपका अभिनय नहीं है. आपके चेहरे के हाव-भाव, हंसने-रोने, ख़ास तौर से रुलाई या उदासी को सही ढंग से एक्सप्रेस नहीं करते?

''मुस्कुराते हुए, ''आप मेरी एक्टिंग की बुराई कर रहे हैं या ख़ूबसूरती की तारीफ़? खैर, ये बातें तो मुझसे बेहतर आप लोग ही बता सकते हैं. लेकिन हां, मैं यह ज़रूर कहना चाहूंगी कि हर फ़िल्म के बाद मुझ में कुछ बदलाव, कुछ आत्मविश्वास ज़रूर पैदा हुआ है. 'सौदागर' के वक़्त मुझ में आत्मविश्वास की कमी थी, पर अब मुझे ख़ुद पर पूरा भरोसा है.''

आपकी हॉबीज़ क्या हैं?

''अच्छा साहित्य पढ़ना, म्यूज़िक सुनना, खुद से बातें करना और अच्छे दोस्त बनाना.''

आपकी फेवरिट फ़िल्म?

''१९४२ ए लव स्टोरी.''

आपका फेवरिट गीत?

''ज़ाहिर है, 'एक लड़की को देखा तो ऐसा लगा.'' वह हंसती है.

अगर आप फ़िल्मों में न आतीं तो क्या करतीं?

''नेपाल के किसी पहाड़ी स्कूल में बच्चों की टीचर होती. मुझे छोटे बच्चे बेहद प्यारे लगते हैं. और हंस पड़ती है मनीषा. एक चंचल हंसी, एक निश्छल हंसी... जैसे उजली किरण, जैसे बन में हिरण, जैसे मंदिर में जलता हो कोई दीया...

प्रतुति : शशांक शेखर सिंह

दर्शकों से पैसे ऐंठने का नायाब तरीक़ा

हाल की सफल फिल्म 'राजा' में एक और गीत 'जा सजना तुझे भुला दिया...' जोड़कर दर्शकों को लुभाने का प्रयास किया गया है. अब जब कि यह फिल्म १३ सप्ताह चल चुकी है, इसमें अचानक एक नया गीत शामिल करना निर्माता द्वारा दर्शकों की जेब और भावना दोनों के साथ खिलवाड़ करने के अलावा और कुछ नहीं है.

फ़िल्म या कैसेट रिलीज़ होने के बाद



उसमें नए गीत जोड़ना कोई नया हथकंडा नहीं है. एन. चंद्रा की हिट फ़िल्म 'तेज़ाब' में काफ़ी दिनों बाद 'श्रीदेवी को नचाओ तो जाने...' सरीखे गीत जोड़े गए थे. इंद्रकुमार ने 'राजा' के पहले अपनी पहली हिट फ़िल्म 'दिल' में भी इसी तरह एक नया गीत 'आज न छोडूंगा तूझे दम दमा दम...' जोड़ा था. दर्शकों से पैसे वसूलने का यह तरीक़ा सिर्फ़ फिल्मों तक ही नहीं सीमित है, अभी-अभी फिल्म 'गैम्बलर' के ऑडियो कैसेट के रिलीज हो जाने के काफ़ी समय बाद इसमें एक नया गाना जोड़ा गया है.

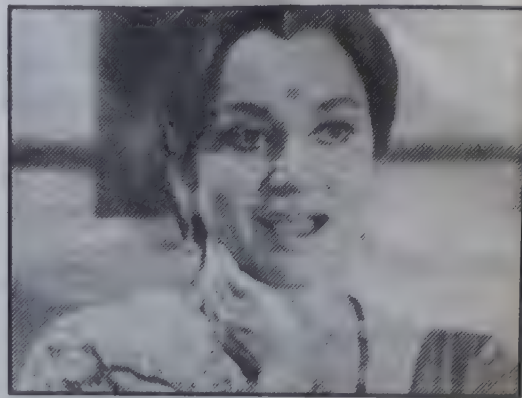
अब सिर्फ़ एक गीत के लिए दर्शकों या श्रोताओं से २५-३० रु. वसूलना कहां तक जायज़ है? इस संदर्भ में राजश्री प्रोडक्शन वालों की तारीफ़ करनी पड़ेगी जिन्होंने पहले १४ गानों के साथ ही 'हम आपके हैं कौन' रिलीज़ की थी किंतु फ़िल्म की लंबाई और आलोचनाओं की वजह से उन्हें ढाई गाने निकाल देने पड़े थे. अब, जब कि फिल्म ने स्वर्ण जयंती मना ली है पुनः उन गानों को जोड़ दिया गया है. इस पूरे मामले में यह साफ़ है कि राजश्री वालों ने दर्शकों के साथ किसी तरह की मक्कारी करने या उन्हें मूर्ख बनाने की कोशिश नहीं की है.

दूसरे निर्माताओं को भी 'राजश्री' वालों से सीख लेकर उल्टे-सीधे हथकंडों द्वारा दौलत कमाने की बजाय अच्छी फ़िल्में बनाने पर ध्यान देना चाहिए.

आशा पारेख : अब फिल्म निर्देशिका के रूप में

अपने समय की मशहूर नायिका आशा पारेख गुजराती धारावाहिक के निर्देशन के बाद अब फिल्म निर्देशन के क्षेत्र में क़दम रख रही हैं. उनका कहना है कि वो मुख्यतः नारी प्रधान विषयों पर ही काम करेंगी. इस सिलसिले में वे अपनी पहली फ़िल्म 'सहधर्मिणी' के कलाकारों व उपयुक्त लोकेशन की तलाश में जुटी हैं. ऐसा नहीं कि आशा पारेख ने नायिका प्रधान विषय को पहली बार छुआ है. आशा पारेख का पहला धारावाहिक जो कि गुजराती भाषा में था और जिसमें हिंदी और गुजराती फ़िल्मों की शीर्षस्थ नायिकाओं ने काम किया था, उसमें भी औरतों की ज़िंदगी से जुड़ी तकरीबन सभी समस्याओं- मसलन तलाक़, दहेज, प्रताड़ना और कामकाजी महिलाओं की समस्याओं को उठाया गया था.

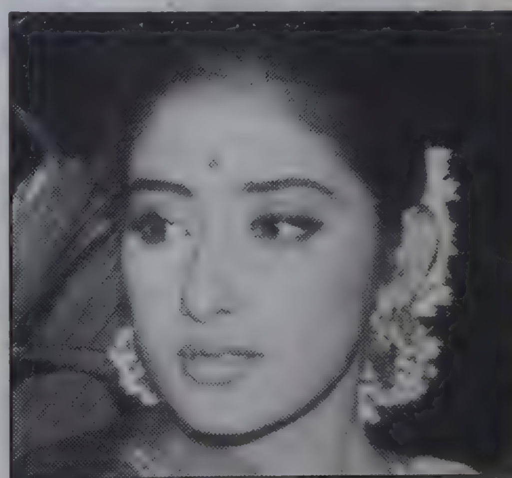
"हमारे देश में औरतों को हर क्षेत्र में बड़ी-बड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ता है. पुरुष हमेशा औरतों को यह



एहसास कराते रहते हैं कि वे पुरुष प्रधान समाज में रह रही हैं. पुरुष अक्सर औरतों पर ईर्ष्यालु होने का आरोप भी लगाते रहते हैं जब कि मैंने यह महसूस किया है कि पुरुष औरतों से कहीं बढ़ कर ईर्ष्यालु और गप्पी होते हैं..." यह कहना है आशा पारेख का.

विज्ञापनों पर हंगामों का दौर

मधु सप्रे और मिलिंद सोमण के निर्वस्त्र चित्रों वाले विज्ञापन पर उठा विवाद अभी



शांत हुआ ही था कि फ़िल्म 'क्रिमिनल' का एक ख़बरनुमा विज्ञापन 'मनीषा कोइराला की हत्या' भी चर्चित हो उठा है. बेवफा सनम (किशन कुमार सलाखों के पीछे) की तर्ज़ पर प्रचार पाने के उद्देश्य से दिये गए इस विज्ञापन को ज़्यादातर लोगों ने ख़बर ही समझा. इस तरह का भ्रमोत्पादक विज्ञापन देने के लिए 'क्रिमिनल' के निर्माता मुकेश भट्ट की कड़ी आलोचना की गई है. मनीषा कोइराला का कहना है कि मुकेश भट्ट ने इस विज्ञापन के लिए उससे इज़ाज़त नहीं ली थी और ऐसा प्रचार सरासर अनुचित है.

पृष्ठ २४ का शेष

सोच, रहन-सहन और जीवन मूल्यों में ज़मीन-आसमान का अंतर आया है. जहां युवा पीढ़ी अपने पारिवारिक मामले में दखलअंदाजी बर्दाश्त नहीं करती वहीं पुरानी पीढ़ी की उम्र के ढलान पर अपेक्षाएं बढ़ जाती हैं.

मां-बाप को देवतुल्य माननेवाली हमारी संस्कृति पूर्ण रूप से भौतिकवाद और पाश्चात्य सभ्यता के रंग में रंग चुकी है. आज युवा पीढ़ी संपूर्ण रूप से प्रैक्टिकल है, तो पुरानी पीढ़ी अभी भी मान-सम्मान और बड़प्पन को महत्व देती है.

बेटे ने अमुक चीज़ ख़रीदी या उन्हें कहां जाना है, हमें पूछा भी नहीं. ये बातें छोटी हैं और युवा पीढ़ी के लिए गौणप्राय, लेकिन पुरानी पीढ़ी के लिए यह महत्वपूर्ण प्रश्न एवं उनके बड़प्पन को नकारने वाला वाकिया है.

सर्वप्रथम तो पुरानी पीढ़ी को ही सामंजस्य बैठाने की कोशिश करनी चाहिए. क्योंकि उनके पास बरसों का अनुभव है, उम्र की ढलान पर संतुलन है. छोटी-छोटी बातों को नज़रअंदाज करने से टकराहट की संभावनाएं नहीं रहतीं.

अत्यधिक अपेक्षाएं न रखें. कल हमारा था, आज उनका है. ज़िंदगी तो मात्र दौड़ है. इस दौड़ती दुनिया में अपने आपको स्थापित करना है, काम अधिक, वक़्त कम है. उनकी अपनी ज़िंदगी है, उनके अपने दायित्व हैं तथा ज़िंदगी के प्रति उनका अपना नज़रिया. अतः बच्चों के मामलों में हस्तक्षेप न करना ही बड़ों के हित में है.

बच्चों से उतनी ही अपेक्षा करें जितनी अपेक्षाएं आपने अपने माता-पिता की पूरी की हों. जब आपके बच्चे छोटे थे उस वक़्त आप जैसा व्यवहार अपने मां-बाप के साथ करते रहे हैं, जाने-अनजाने आपके बच्चों ने वही सीखा है और वही व्यवहार वे आपके साथ करेंगे. अतः अपना व्यवहार संतुलित एवं सहज रखें.

अत्यधिक टोकाटोकी कोई भी बर्दाश्त नहीं करता, इस बात का हमेशा ध्यान रखें. खाली वक़्त पुस्तकें पढ़कर या टी. वी. देखकर काटें. यह उम्मीद न रखें कि बेटे-बहू उनके पास बैठे रहेंगे या पोते-पोती उनसे कहानियां सुनेंगे. बच्चे भी आज अत्यधिक व्यस्त हैं. पढ़ाई का बोझ और टी. वी. के आकर्षण ने उन्हें भी दादा-दादी ही नहीं, मां-बाप से भी दूर कर दिया है. उनका अब अलग संसार है.

युवा पीढ़ी को भी यह नहीं भूलना चाहिए कि उनके भी कुछ कर्तव्य हैं. मां-बाप कोई बोझ नहीं, उनके शुभकर्मों का फल हैं. मां-बाप कितनी बड़ी नेमत हैं, यह बिना मां-बाप के बच्चों से पूछो. उनकी सबसे बड़ी अपेक्षा होती है मान-सम्मान. उन्हें आदर देना और यथासंभव उनकी सेवा करना उनका दायित्व है. ज़िंदगी की हसीन उम्र में उन्होंने आपके लालन-पालन और आपका भविष्य बनाने पर कुर्बान की है. हज़ारों रातें जाग कर आपकी बीमारी में आपको सुरक्षा का एहसास दिया है. ख़ुद गीले में सोकर मां ने रात भर आपको लोरियां गाकर सुलाया है.

इतने सारे बलिदानों के बदले क्या आप उन्हें वृद्धावस्था में थोड़ी-सी भावनात्मक सुरक्षा नहीं दे सकते? माना कि बहू पराए घर की लड़की है, उसमें अपनेपन का एहसास भरना भी तो आप ही का काम है. मैंने ऐसे कई घर देखे हैं जहां बेटा समझदार है, तो बहू भी पराई नहीं रहती. एक तानाशाह की तरह पत्नी को हुक्म देकर मां-बाप के लिए अपनापन नहीं जगा सकते. जब आप में यह एहसास होगा तो पत्नी भी इस एहसास की कद्र करेगी.

हम भारतीय हैं जहां हम जन्म से लेकर मृत्यु तक भावनात्मक रिश्तों से जुड़े रहते हैं. इन्सानों की तो बात ही क्या है जब कि ईंट-सीमेंट के मकान से भी हम भावनात्मक रूप से जुड़े होते हैं. ये रिश्ते कभी नहीं मरते. अगर आज हमने इन रिश्तों को महत्वहीन बना दिया तो कल इनके लिए पश्चाताप के आंसू रोना पड़ेगा.

भारतीय संस्कृति में परिवार का विशेष महत्व है. सामूहिक परिवार की परंपरा सिर्फ़ भारत में ही देखी जा सकती है. इसे विघटन की गहरी खाई में मत धकेलिए.

मां-बाप आपके अपने हैं जिनका लहू आपकी धमनियों में दौड़ रहा है. जिनके ममता भरे आंचल तले आपका बचपन बीता है, जिनकी मेहनत और कुर्बानियों ने आज आपको इस स्थिति तक पहुंचाया है कि आप समाज में आदर के पात्र हैं और उच्च पद पर आसीन होकर सभी सुख-सुविधाओं को भोग रहे हैं. जिन्होंने आपको उंगली पकड़कर चलना सिखाया, क्या आप उनके बुढ़ापे की लाठी नहीं बन सकते?

बदलते जीवन मूल्यों में कुछ पल, कुछ अपनेपन का एहसास मां-बाप के लिए बचाकर रखिए. वक़्त हमेशा एक जैसा नहीं रहता. कल आपको भी बूढ़ा होना है और आपको भी अपनी औलादों की आवश्यकता महसूस होगी. ऐसा व्यवहार भूल कर भी न करें जैसा आप अपने लिए नहीं चाहते.

विघटन और बिखराव की खाई आपसी तालमेल से पाटी जा सकती है. कुछ नई पीढ़ी, कुछ पुरानी पीढ़ी को अपने अहं की बलि देनी होगी.

सीमित परिवारों ने भी आज कई समस्याएं खड़ी कर दी हैं. एक ही पुत्र के होते मां-बाप को ज़हर के घूंट पीकर भी उसी के पास रहने को बाध्य होना पड़ता है. कुछ सामाजिक व्यवस्था के मूल्य भी बदल गए हैं. लेकिन रिश्ते वही हैं, इन्हें गरिमा प्रदान कीजिए.

विघटन किसी समस्या का समाधान नहीं है. आपसी सूझबूझ से 'जेनरेशन गैप' की दूरियां पाटनी होंगी, तभी इस देश की गौरवमय संस्कृति सम्मानित हो सकेगी.

–प्रेम कोमल बूंलिया



राशिफल

अक्टूबर, १९९५

मेषः स्वास्थ्य सुख सामान्य रहेगा. बिगड़े हुए काम बनेंगे. आर्थिक सुविधाएं प्राप्त होंगी. ग्रह स्थिति उन्नतिकारक एवं अनुकूल है. स्वतंत्र व्यवसाय करने वालों के लिए यह समय विशेष लाभदायी है.

वृषभ : पारिवारिक ज़िम्मेदारियों की उपेक्षा न करें. समय की अनुकूलता का लाभ उठाएं तथा महत्वपूर्ण कार्य अभी निबटाएं क्योंकि यही समय की मांग भी है.

मिथुन : नौकरी में अनुकूलता का जोर बढ़ेगा. माह के द्वितीय सप्ताह में आशानुकूल सफलता से संतोष तथा आर्थिक लाभ संभव है. शत्रु परास्त होंगे. अनावश्यक खर्च से बचें.

कर्क : महीने का पूर्वार्द्ध अनुकूल नहीं है इसलिए महत्वपूर्ण कार्य को अभी स्थगित रखें. अधिक फ़ायदें के चक्कर में स्वयं का नुकसान न होने दें. अचानक किसी दुर्घटना से बचें.

सिंह : कार्यगति में सुधार होगा. आर्थिक समस्या सुलझाने में समर्थ होंगे. अपनी ज़िम्मेदारियों को सही ढंग से निभाएं. किसी लालच में पड़कर स्वयं का नुकसान न होने दें. माह के उत्तरार्द्ध में विशेष सावधानी बरतें.

कन्या : यह माह काफ़ी भाग-दौड़ का है. इच्छानुसार कार्य करना मुश्किल होगा. शारीरिक अस्वस्थता के कारण उत्साह में कमी. इस माह विशेष रूप से सावधानी बरतें.

तुला : पारिवारिक जीवन सुखमय रहेगा. आत्मविश्वासपूर्वक किसी महत्वपूर्ण कार्य को निबटा सकेंगे. निजी जीवन में किसी दूसरे को मध्यस्थता न करने दें.



वृश्चिक : खर्च अधिक होने की संभावना है. आवास संबंधी समस्या से गुज़रना पड़ सकता है. किसी वाद-विवाद में न पड़ें. इस माह का पूर्वार्द्ध ठीक नहीं है.

धनु : नए संबंध लाभकारी सिद्ध होंगे. इच्छानुसार कार्य को निबटाने के लिए यह समय अनुकूल है. कुल मिलाकर यह माह उत्तम रहेगा.

मकर : यह माह कामकाज में सफलता, प्रगति और मानसिक संतोष का है. बड़े लोगों से आशानुकूल सहायता प्राप्त होगी. कुल मिलाकर यह माह लाभप्रद रहेगा.

कुंभ : बिगड़े हुए काम बनने की संभावना है. व्यवसाय संबंधी चिंता दूर होगी. बड़े लोगों से सहायता मिलेगी जिससे मन को शांति प्राप्त होगी. मानसिक तनाव कम होगा.

मीन : माह के पूर्वार्द्ध में किसी से लेन-देन न करें. युवक-युवतियां जल्दबाजी में कोई निर्णय न लें. उत्तरार्द्ध में आशानुकूल सफलता प्राप्त होगी.

इस माह के व्रत-त्योहार

२ अक्टूबर, सोमवार-महाष्टमी व्रत

३ अक्टूबर, मंगलवार-महानवमी व्रत

४ अक्टूबर, बुधवार-विजया दशमी (दशहरा)

१२ अक्टूबर, गुरुवार-गणेश संकष्ट चतुर्थी

२१ अक्टूबर, शनिवार-धनत्रयोदशी

२३ अक्टूबर, सोमवार- लक्ष्मीपूजन, नरक चतुर्दशी

२४ अक्टूबर, मंगलवार-दीपावली

२५ अक्टूबर, बुधवार-भैया दूज

हेल्प मी



'हेल्प मी' स्तंभ में आपकी समस्याओं के समाधान प्रस्तुत किए जाते हैं. आपकी व्यक्तिगत समस्याओं के उत्तर डॉ. स्वाती शोविलकर (बी.ए.एम.एस., बंबई), स्वास्थ्य व सौंदर्य समस्याओं के उत्तर डॉ. जे. चंद्रा (एरोमा थेरेपिस्ट, कॉस्मेटोलॉजिस्ट-ब्यूटी बेसिक लेडीज़ ब्यूटी क्लिनिक) द्वारा दिए जाते हैं.

व्यक्तिगत समस्या

क्या भागकर शादी कर लें

मेरी उम्र १८ साल है. मैं एक लड़के से प्यार करती हूं. वह हमारी ही जाति का है, लेकिन इस बात की ख़बर मेरे भाई और पापा को है, जिससे वे मुझसे नाराज़ रहते हैं. मैंने १२ वीं पास किया है. उसकी वजह से वो मुझे कॉलेज भी नहीं जाने देते. मैं पढ़ना चाहती हूं. मैं कैसे पता करूं कि वह लड़का मुझसे सच्चा प्यार करता है? तीन साल हो गए, जब उसने इज़हार किया था. उसके घर जब मालूम हुआ तो दोनों परिवारों में ख़ूब लड़ाई हुई. मैंने सुना है कि उसने सब के सामने कहा कि मैं आरती से प्यार करता हूं. मुझे अगर वह नहीं मिली तो मैं आत्महत्या कर लूंगा. वह मेरे साथ जीने-मरने की क़समें खाता है. कैसे पता करूं कि वह जीवन भर मेरा साथ निभाएगा? उचित मार्गदर्शन दीजिए. क्या हम भागकर शादी कर लें?

-आरती गुप्ता, अहमदाबाद.

क्या प्यार व शादी ही आपके जीवन का मक़सद है? आप आगे पढ़ना चाहती हैं तो अभी ३-४ साल आप इस चक्कर से दूर रहकर केवल पढ़ाई पर अपना ध्यान केंद्रित करें. अगर वो लड़का आपसे प्यार करता है तो ३-४ साल इंतज़ार अवश्य करेगा. नहीं तो शादी कर लेगा. अगर वो आपसे प्यार ही न करता हो तो उसके लिए अपनी जान देने की क्या आवश्यकता है? दुनिया में कई कार्य हैं, जो आप कर सकती हैं. ईश्वर ने जिंदगी 'काम' करने के लिए बख़्शी है, जिसके कई अन्य मक़सद भी हैं. केवल प्यार को लेकर उन मक़सदों पर पानी मत फेरिए.

कमज़ोरी

मेरी उम्र १७ वर्ष है. मैं १२ वीं का छात्र हूं. मेरे पड़ोस में एक शादी-शुदा स्त्री रहती है, जिसके साथ मेरा कई महीनों से शारीरिक संबंध था. मैं मानता हूं कि ऐसा नहीं होना चाहिए था. लेकिन क्या करूं? आजकल मुझे कमज़ोरी महसूस होती है. शरीर काफ़ी दुर्बल हो गया है. डॉक्टर के पास जाने में भय लगता है, क्योंकि जो भी थोड़े-बहुत डाक्टर यहां हैं, वे सब पिताजी को अच्छी तरह जानते हैं. इसलिए आप कुछ टेबलेट या टॉनिक की जानकारी दीजिए जिससे मेरी कमज़ोरी दूर हो. आजकल मैं कसरत भी करता हूं. फिर भी हालत सुधर नहीं रही है.

-क्लिर, इटारसी

आपकी कमजोरी की जड़ मानसिक है. आप जो कर रहे हैं ग़लत है, यह आप अच्छी तरह जानते हैं. इसलिए आपको मानसिक तनाव है और इसी तनाव के कारण आप दुर्बल होते जा रहे हैं. अगर आपके लिखने के मुताबिक आपने उस शादीशुदा औरत से मिलना बंद किया हो तो आप अच्छे खान-पान, पढ़ाई और व्यायाम-खेलकूद पर अपना ध्यान केंद्रित करें. साथ ही अश्वगंधारिष्ट ३-३ चम्मच पानी मिलाक[र] सुबह-शाम भोजन के बाद लेते रहें.

सौंदर्य समस्या

बदन पर सफेद धारियां

मैं १९ वर्षीय छात्रा हूं. मेरे स्तन पर, जांघ पर, घुटने के नीचे सफेद धारी वाले निशान हो गए हैं. मेरा विवाह होने वाला है, मैं क्या करूं? सोचती हूं आत्महत्या कर लूं. निराश होकर आपको पत्र लिख रही हूं. उपाय बताएं.

एक पाठिका, 'नागदा'.

सर्वप्रथम आप आत्महत्या का विचार मन से त्याग दें. ज़िंदगी में कई बार ऐसे निराशा भरे हालात हमारे सामने आते हैं. बहादुर इन्सान तो वह है जो डटकर उसका मुक़ाबला करता है. अतः अपने अंदर शक्ति पैदा करिए. अगर हर इन्सान निराश होकर आत्महत्या कर लेता तो आज ये दुनिया ही नहीं होती. ऐसा कोई इन्सान दुनिया में न पैदा हुआ है, न पैदा होगा, जिसने अपनी ज़िंदगी में निराशा का मुंह न देखा हो. अतः आप निराश न हों.

आपके शरीर पर जहां सफ़ेद धारियां है वहां आप विटामिन ई और जैतून के तेल से मालिश करें, ऊपर की ओर. एकदम सुबह एक घंटे तक उगते सूरज की हल्की धूप में बैठें. फिर मुलतानी मिट्टी, चंदन पाउडर, अर्जुन और सारिवा का पाउडर लेकर, दूध में उसका पेस्ट बनाकर धारियों वाली जगह पर लगाएं और सूख जाने पर धो दें. बायोकेमिक औषधि कैलकेरिया फ्लोर १२x तथा आर्सेनिक सल्फ फ्लेवम-६ की पांच-पांच गोली दिन में तीन बार खाएं. पौष्टिक आहार ही लें. तली चीजों व मसालों से बचें व ख़ुश रहना सीखें. आपको कितना फ़ायदा हुआ, एक महीने तक दवा खाने के बाद लिखें.

कोई कुदरती उपाय बताएं

मेरी समस्या यह है कि मेरे माथे पर

लाल रंग के दाने या फोड़े जैसे होते हैं. मेरा माथा तैलीय है. मेरे दांत पीले हो गए हैं. बचपन में खाई किसी दवा के कारण. होठों पर कालापन रहता है, कुदरती उपाय बताएं. रीढ़ की हड्डी टूट गई है, व्यायाम नहीं कर सकता. पेट काफ़ी निकला हुआ है, कम करने की सलाह दें.

-महेश, दिल्ली.

आप अपनी त्वचा की सफाई का खास ध्यान रखें. कैलुन्डला से दानों की सफाई करें, उन्हें नोचें नहीं. भाप द्वारा भी दानों की सफाई करें. भाप लेने से त्वचा की सफाई हो जाती है पर सप्ताह में सिर्फ़ एक बार ही भाप लें. चंदन, मुल्तानी मिट्टी, कपूर काची में पुदीने, तुलसी, नीम की पिसी पत्तियों का पेस्ट मिलाकर माथे पर लगाएं व पानी खूब पीएं. पेट में कब्जियत न रहने दें. गरिष्ठ, तले व मसालेदार भोजन से परहेज करें. कॉफी, चाय, सिगरेट, शराब से दूर रहें. निम्नलिखित होम्योपैथिक दवाइयां लेकर तुरंत खाना शुरू कर दें. कच्चा प्याज़, लहसुन न खाएं. दवा खाने से आधा घंटे पहले व बाद में कुछ ना खाएं.

बेलाडोना-२०० (यह दवा आधे घंटे की बजाय एक घंटे बाद लें)

साइलीसिया-२०० (७-७ गोलियां दिन में ३ बार १५ दिन तक लें)

१५ दिन पश्चात् अपनी दूसरी समस्या के लिए निम्नलिखित दवाएं लें.

कैल्केरिया फॉस-३० (५ गोली, दिन में तीन बार)

कैल्केरिया फ्लोर-३० (५ गोली, तीन बार)

साइलेसिया-३० (५ गोली, तीन बार)

तीनों दवाइयां १५ मिनट का अंतराल देकर दिन में तीन बार खाएं. दांतों में सुबह व रात (सोने से पहले) ब्रश करें. हरी सब्जियां, दूध, फल, दालें व पौष्टिक आहार लें. गरिष्ठ भोजन ना करें और सवेरे की खुली हवा में टहलें.

स्वास्थ्य समस्या

कोई व्यायाम बताइए जिससे फिगर अच्छा दिखे

मेरे पैर, कमर व कूल्हे बहुत मोटे व ढीले हैं. इन्हें पतला करना चाहती हूं. मैं मध्य प्रदेश के छोटे शहर में रहती हूं. यहां कोई हेल्थ क्लब नहीं है. सहेलियां मेरा मज़ाक उड़ाती हैं व मां से पूछने में डरती हूं. बहुत हीनभावना मन में घर कर गई है. कृपया, कोई व्यायाम बताएं जिससे फीगर अच्छा दिखे. कमर और कूल्हे को कम करने के लिए कोई टैबलेट भी बताएं.

दीपा- उमोह, अनीशा- नागपुर.

अनामिका- अजमेर.

वर्तमान युग में हमारी दिनचर्या श्रमरहित होती जा रही है. घरेलू नौकरानियों की वजह से स्वाभाविक व्यायाम भी कम होते जा रहे हैं. सारे दिन बैठकर टी. वी. देखना भी इस समस्या का मुख्य कारण है. अतः ऐसी स्थिति में नियमित रूप से व्यायाम करना अति आवश्यक हो गया है. पेट, कूल्हे, कमर और पैर व पूरे शरीर को लचकदार बनाते हैं योगासन. आप भी सर्वांगासन, सुप्त वज्रासन, उत्तानपादासन, पश्चिमा-न्प्रासन, हलासन, अर्धशलभासन, धनुरासन, त्रिकोणासन इत्यादि आसनों में से कुछ को सुविधानुसार व शारीरिक लचक के अनुसार नियमित रूप से करिए. खान-पान में गरिष्ठ भोजन ना करें. हल्का व सुपाच्य भोजन करें. दूध पाउडर का इस्तेमाल करें, क्योंकि भैंस व गाय के दूध के बनिस्पत इसमें प्रोटीन व चर्बी की मात्रा कम होती है. दही की बजाय आप छाछ लें. अण्डा खाती हों तो उसका सफ़ेद भाग ही खाएं. भाजियों में जल की मात्रा अत्यधिक होती है अतः यह शरीर में अनावश्यक चर्बी नहीं बढ़ने देती है. लाल मांस की जगह मछली का इस्तेमाल करें. दालें खाएं जिससे शरीर में प्रोटीन की मात्रा तो बराबर मिले, मगर अतिरिक्त चर्बी न मिले. हमेशा कुछ न कुछ खाने की आदत छोड़कर नियमित समय पर ही खाएं. खाने से पहले सलाद खाएं तब खाना खाएं और खाने के दो घंटे बाद पानी पीएं. ज़रूरत हो तो १०० मि. लि. तक पानी बीच में पी सकती हैं. सवेरे उठते ही चार गिलास पानी खाली पेट कुल्ला करके पीएं. इससे आपको कब्जियत नहीं रहेगी व खून भी साफ़ रहेगा. नींबू पानी भी बीच-बीच में लें. खाने के पश्चात् अतिरिक्त भूख लगने पर फल खाएं. सुबह-शाम खुली हवा में या घर की छत पर कम से कम आधा या एक घंटा तेज़-तेज़ चलें. योगासन का ज्ञान ना हो तो सीधे जमीन पर लेट जाएं, दाएं पैर को बाईं तरफ लाकर थोड़ी देर रुकें, सांस धीरे-धीरे सामान्य रूप से लेती रहें. तत्पश्चात् बाएं पैर को दाईं तरफ लाएं और रुकें. अभ्यास हो जाने पर पैरों को ज़मीन पर ही ऊपर की तरफ उठाएं. इस व्यायाम से कमर में खिंचाव पैदा होता है व चर्बी कम होती है. जांघों, पेट व कूल्हों के लिए सीधे ज़मीन पर चित्त लेट जाएं. हाथ शरीर के बाजू में सीधे रखें. अब दोनों पैरों को एक साथ, धीरे-धीरे, घुटनों को बिना मोड़े. जितना ऊपर ले जा सकते हैं, ले जाएं. अब रुकें और धीरे-धीरे पैरों को नीचे लाएं. अभी आप इतना शुरू करें, शर्तिया फ़र्क पड़ेगा. चेहरे का सौंदर्य, त्वचा एवं बाल नियमित व्यायाम करने से हमेशा ठीक रहते हैं, पाचन शक्ति बढ़ती है और कब्ज दूर होता है.

लिफ़ाफ़े पर पते के स्थान पर ये कूपन चिपकाएं:

हेल्प मी
पायोनियर बुक कं. प्रा.लि.,
सी-१४, रॉयल इंडस्ट्रियल एस्टेट,
५-बी, नायगांव क्रॉस रोड, वडाला,
बंबई-४०००३१.

मां बनने के लिए क्या करना चाहिए

मैं २३ वर्षीय विवाहिता हूं. विवाह को २½ साल बीत चुके हैं. शादी के एक साल बाद गर्भवती हुई थी परंतु तीन माह पश्चात् गर्भपात हो गया. अब गर्भपात हुए एक साल बीत गया है परंतु दुबारा गर्भवती नहीं हो पाई हूं जब कि हम दोनों सामान्य हैं. बहुत इलाज कराया परंतु कुछ फ़र्क़ नहीं हुआ. कृपया, सुझाव दें कि मुझे मां बनने के लिए क्या करना चाहिए?

मधु सिंह, उदयपुर.

निःसंदेह आप इस मामले में बदकिस्मत हैं कि पहली बार गर्भधारण के बाद आप मां नहीं बन सकीं, एबॉर्शन हो जाने कारण और अब आपके लिए गर्भधारण करना मुश्किल हो गया है. यह एक साधारण सी बात है जिसे कहते हैं द्वितीय बंजरपन. दरअसल जब पहली बार गर्भधारण के बाद मां न बन सकने पर जो मानसिक आघात लगता है उसके कारण ऐसा होता है. आपकी क्या समस्या है यह आपकी संपूर्ण जांच से ही पता चल सकेगा. इस जांच में सम्मिलित है आपके पति के वीर्य का विश्लेषण और आपके लेप्रोस्कोपी तथा हार्मोनल ब्लड की जांच. इस परीक्षण द्वारा आपके डॉक्टर आपको बता सकते हैं कि आप पुनः गर्भवती क्यों नहीं हो रही हैं. गर्भवती हो सकती हैं या नहीं. यह समस्या क्यों है? इसके बाद वो आपका ठीक तरह से उपचार कर सकते हैं. अच्छी बात यह है कि एक गर्भपात के बाद आपको गर्भपात का ख़तरा दुबारा नहीं रहेगा. वह सिर्फ़ १०% होगा. यह ख़तरा वैसे ही होगा जैसा कि अन्य महिलाओं को गर्भधारण में होता है.

नारी की क्यारी



नारियों की बिल्कुल निजी समस्याओं के जवाब पेश हैं 'नारी की क्यारी' कॉलम के अन्तर्गत. जवाब दे रही हैं डॉ. अंजलि मालपानी (एम.डी.), प्रसूति और स्त्रीरोग विशेषज्ञ.

लड़की होकर लड़कों जैसा व्यवहार करना

मेरी उम्र १४ वर्ष है. मेरे हाथ-पैर, मेरे रंग-ढंग बिल्कुल लड़कों जैसे हैं और मेरा ध्यान लड़कों की तरफ़ न जाकर लड़कियों की तरफ़ जाता है. क्या इस परेशानी का कोई इलाज है? क्या मेरे लड़का बनने के कोई आसार हैं? अगर नहीं तो कृपया, मुझे परेशानी का हल बताइए. मेरे बोलने का ढंग भी लड़कों जैसा है.

-एक पाठिका.

आपकी समस्या बहुत ही असमान्य है और आपकी मदद करने के लिए हमें आपके बारे में अधिक जानकारी की ज़रूरत है. क्या आपके मासिक धर्म की शुरुआत हुई? क्या आपके वक्षस्थल का विकास ठीक तरह से हो रहा है? ऐसा हो सकता है कि आपका शारीरिक विकास अन्य लड़कियों की तरह ठीक तरह से हो रहा हो और आप यह सोचकर चिंतित हों कि अन्य लड़कियों की तरह आप में सेक्स की इच्छा नहीं होती. यह मनोवैज्ञानिक समस्या हो सकती है और यह अवस्था प्रायः अनेक लड़कियों में देखी जा सकती है. दूसरी तरफ़ आपके शारीरिक लक्षण लड़के जैसे हैं. (उदा. मूंछ और दाढ़ी बढ़ना) इसलिए यह बात महत्वपूर्ण है कि आप जल्द से जल्द किसी डॉक्टर की सलाह लें. आप में अनेक हार्मोनल गड़बड़ियां हैं. जिसके कारण आप में लड़कों के हार्मोन्स बढ़ रहे हैं और आप में यह बदलाव हो रहा है. इसका इलाज हो सकता है. यह नई तकनीक द्वारा मुमकिन है कि किसी लड़की को लड़के के रूप में परिवर्तित कर दिया जाए लेकिन यह एक जटिल और महंगी प्लास्टिक सर्जरी से संबंधित है और इसका इलाज बहुत ही कम मेडिकल सेंटर्स में होता है, साथ ही यह बहुत थोड़े लोगों के लिए ही लाभदायक हो सकता है.

●

लिफ़ाफ़े पर पते के स्थान पर ये कूपन चिपकाएं:

नारी की क्यारी
पायोनियर बुक कं. प्रा. लि.,
सी-१४, रॉयल इंडस्ट्रियल एस्टेट,
५-बी, नायगांव क्रॉस रोड, वडाला,
बंबई-४०००३१.

कढ़ाई से सजी ब्लाउज



सामग्री : मफतलाल फैब्रिक 'शालिनी' ९० सें. मी. काला कपड़ा १-१ लच्छी प्रत्येक रंग के धागे-मजेंटा शेडेड नं १२०७, गुलाबी नं. १२०७, हरा नं ०२१३, कढ़ाई करने की क्रेवेल की सात नंबर की सूई.

नाप : ब्रेस्ट फिटिंग ९१.५ सें. मी. ब्लाउज की लंबाई ३१ सें. मी, आस्तीन की लंबाई-३१ सें. मी.

निर्देश : सामने चौकोर व पीछे वी शेप के गले की ब्लाउज सिलें. ब्लाउज को पीछे खुला रखें. दाहिने भाग की पट्टी ऊपर रहे यानी बाएं हिस्से की पट्टी को ओवरलैप करती हो.

यह पैटर्न (डिज़ाइन) दाहिनी पीठ को ढंक देगा. चित्र में देखें. यह पूरी कढ़ाई २ सूत से की गई है. डंडी और पत्तों की कढ़ाई शेडेड हरे रंग के धागे से की गई है. पत्तों की कढ़ाई साटिन स्टिच से करें और डंडी स्टेम स्टिच से बनाएं. बीच की लाइनें शेडेड गुलाबी रंग से काढ़ें. किनारे की कढ़ाई बटन होल स्टिच से करें और बारीक लाइन स्टेम स्टिच से बनाएं. फूलों की कढ़ाई के लिए शेडेड मजेंटा का प्रयोग करें. पंखुड़ियों की बाहरी रेखा की कढ़ाई चेन स्टिच से और बीच वाले हिस्से की कढ़ाई साटिन स्टिच से करें.

डिज़ाइन- अर्नवाज ढोंडी, सौजन्य - मफतलाल फैब्रिक 'शालिनी'





दिल दीवाना...
माने ना...
जी हाँ 'स्वेता'
की खूबसूरती
ही ऐसी है
कि निगाहें
हटाये ना हटें.
स्वेता
अन्डरवियर
बनियान व स्लीक
केवल पुरुषों के लिये

जीतिए ४०,००० रु. के आकर्षक इनाम

मेरी सहेली वीडिओकॉन

वर्ग पहेली प्रतियोगिता

वर्ग पहेली प्रतियोगिता के नियमः

● 'मेरी सहेली' की वर्ग पहेली में पूछे गए सभी प्रश्नों के उत्तर 'मेरी सहेली' में ही मिलेंगे. प्रत्येक माह में प्रकाशित पहेली के हल 'मेरी सहेली' के पिछले अंक में मिलेंगे. जैसे- सितंबर अंक की पहेली के हल अगस्त अंक में होंगे, अक्टूबर के सितंबर अंक में.

● यह प्रतियोगिता निः शुल्क है. कोई भी प्रतियोगी एक से अधिक प्रविष्टियां भेज सकता है. अगर एक प्रतियोगी एक से अधिक प्रविष्टियां भेजना चाहता है तो वह अपना नाम व पता लिखा लिफ़ाफ़ा हमारे कार्यालय में भेज दे. हम उन्हें निः शुल्क अतिरिक्त कूपन भेज देंगे.

● प्रविष्टियां स्पष्ट व सुंदर अक्षरों में लिखी होनी चाहिए. अस्पष्ट व कटी-फटी प्रविष्टियां स्वीकृत नहीं की जाएंगी.

● हर स्थिति में संपादक का निर्णय अंतिम और वैधानिक रूप से मान्य होगा. प्रतियोगिता से संबंधित किसी भी प्रकार का पत्र-व्यवहार न करें.

● डाक में गुम हो जाने वाली प्रविष्टियों के लिए हम उत्तरदायी नहीं होंगे. प्रविष्टियां साधारण डाक द्वारा ही भेजें. रजिस्ट्री डाक द्वारा नहीं.

● हमारे कार्यालय में प्रविष्टियां पहुंचने की अंतिम तिथि ३१अक्टूबर है. देर से प्राप्त होने वाली प्रविष्टियों को प्रतियोगिता में शामिल नहीं किया जाएगा.

● हर प्रविष्टि के साथ स्लोगन लिखा होना अनिवार्य है. एक से ज़्यादा सही हल मिलने पर उनम स्लोगन के आधार पर विजेताओं का चुनाव किया जाएगा.इस अंक के विजेताओं के नाम दिसंबर अंक में घोषित किए जाएंगे.

● 'मेरी सहेली' संपादकीय विभाग तथा प्रकाशन से संबद्ध कर्मचारी और 'वीडिओकॉन' कंपनी से संबंधित कोई भी व्यक्ति इस प्रतियोगिता में भाग नहीं ले सकता.

●प्रथम, द्वितीय और तृतीय विजेताओं को अपने इनाम, कंपनी की ओर से लेटर मिलने के बाद अपने नज़दीकी गोडाउन से कलेक्ट करने होंगे.

●२५ सांत्वना पुरस्कार रजिस्ट्री डाक द्वारा भेजे जाएंगे.

● लिफ़ाफ़े पर पते के स्थान पर ये कूपन चिपकाएं.

मेरी सहेली-वीडिओकॉन
वर्ग पहेली प्रतियोगिता नं. १७
पायोनियर बुक कं. प्रा. लि,, सी-१४,
रॉयल इंडस्ट्रियल एस्टेट, ५-बी, नायगांव क्रॉस रोड,
वडाला, बंबई-३१.

प्रथम पुरस्कार



V-NA-811 टेक्नो-क्लीन

●भारत की पहली प्रोग्रामेबल, पूर्ण ऑटोमैटिक वॉशिंग मशीन.

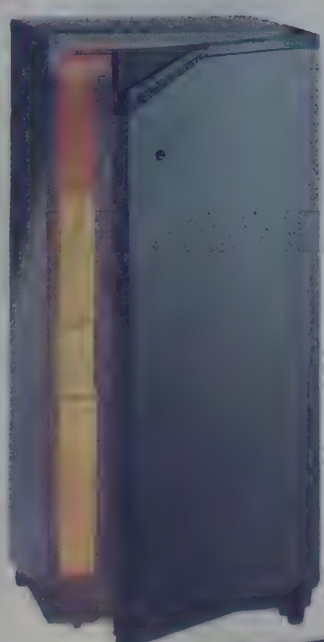
●पलसेटर वॉश टेक्नॉलॉजी.

●माइक्रो-कम्प्यूटर कंट्रोल मशीन.

●एक बार में ४ कि.ग्रा. वजन के या १८ कपड़े धोने की क्षमता.

●गुलाबी, हरे तथा स्लेटी रंगों में उपलब्ध.

द्वितीय पुरस्कार



VNR A 16
AM 165 Litre

●अनोखा जेट मैटिक डीफ्रॉस्टिंग सिस्टम.

●अनोखा जेट मैटिक चिलर कम्पार्टमेन्ट, दो ट्रे के साथ.

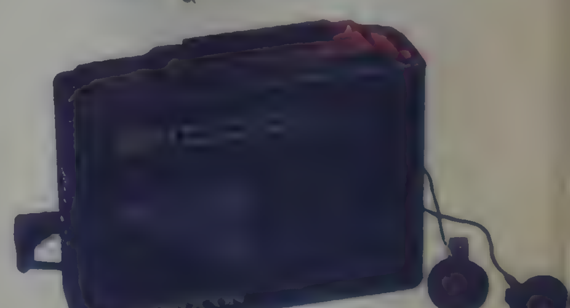
●ख़ूबसूरत रूप-रंग, पिछली सतह साफ़-सपाट.

२५ सांत्वना पुरस्कार

KT 3112

●कॉमपैक्ट पर्सनल स्टीरिओ.

●बास बूस्ट सिस्टम.



तृतीय पुरस्कार



SX - 47

●६० वाट्स पी एम पी ओ.

●डबल कैसेट डेक.

●३ बैंड ग्राफिक इक्वेलाइजर.

●डिटैचेबल स्पीकर्स.

●नॉर्मल/हाई स्पीड डबिंग.

●सीडी कम्पेटिबल.

WE BRING QUALITY TO YOUR HOME VIDEOCON

वीडियोकॉन

ती ड रे है स ब का. वी डि ओ कॉ न आ प का

बाएं से दाएं.

१. बस घर पहुंचने की देर थी, मेरे ---
ाँ पर यूं थिरकने लगे कि बच्चे घबरा गए,
हीं मैं फिसल ही न जाऊं. (३)

३. मेरी हर खुशी, हर मुस्कान मेरी
डली को मिले यही मेरी दिली तमन्ना है, ---
वन में भी बहार आ जाए. (२,३)

६. इसके लिए हर --- आपको चाहिए
र्जिक-३१.(२)

७. इसी का तो --- है कि पैसों के मोल
लता है आपको एक अनमोल अचार.(३)

९. इसके अलावा इसमें समावेश है सुपर
फ इंस्युलेशन का, सील्ड सिस्टम पर ५ साल
ी --- का, तथा उस बिक्री उपरांत ध्यान का
सकी उम्मीद आप एक महारथी तकनीकी
म्पनी से करते हैं.(३)

१०. बरसों --- गये थे इन्हें लाजवाब
नाने में. (२)

१२. मैं तो --- आ गई थी इन तिलचट्टों
cockroach)से, यह छिड़को, वह डालो,
ाइन खींचो, रोज की किच किच, जब से मैंने
CCT नाली पर फिट कराया तब से हमेशा के
लिए कॉक्रोच से छुटकारा मिला.(२)

१३. टी-प्लस---तृप्ति की तेहरी
ोटिंग.(२)

१५. पर ---अपेक्षाएं जब अंधी हो जाती
, तब इतनी घातक होती हैं कि बस...!(१,१)

१८. खूबसूरत त्वचा की ---(२)

१९. हां, नारी प्रगति का भ्रम हमें ---
ज़रूर होता रहा है. (३)

२१. तीन सुंदर साइज़, आपकी रसोई
की --- ज़रूरत के लिए एक-आपका समय,
ईंधन और पैसा अधिक से अधिक बचाने के
लिए.(२)

२२.जिनका न तो कोई अतिरिक्त
परिणाम और --- भी आसान, हफ्ते में सिर्फ
एक बार. (३)

२३. ---की बाती ज्यों-ज्यों जलती
जाती है, काला धुआं छोड़ती जाती है. (२)

२५. अब चिंता --- नहीं. (१,२)

२७. यानी यह उसी खाने --- का हिस्सा
बन जाता है. (१,२)

२९. ---बहाना नहीं बना सकती थी
वहां?" (२)

३०. यह तेल बालों की---को आवश्यक
तत्व प्रदान कर उन्हें मजबूत एवं लम्बा, घना,
काला बनाये रखने में सहायक है. (२)

३२. गेहूं- करोड़ों भारतीयों का बरसों-
बरसों से जाना माना दैनिक आहार रहा है और
--- यह अपने कुरमुरे नये रूप में आपके नाश्ते
की मेज़ पर पहुंच रहा है. (२)

३४. जो कुदरती अंदाज से बडे ही साफ
और सुविधाजनक तरीके से --- बाल काले
बनाए. (३)

३५. --- के व्यंजन चाहे कोई भी हों
दाल-सब्ज़ी में बादशाह के रजवाडी गरम
मसाले न हों तो सब फीका फीका सा लगे.(३)

३६. विरह की रातों से भी काली आंखों का --- बंद है अल्ट्रालाइन की छोटी-सी बोतल में. (२)

३७. इसे देखकर तो कोई भी कहेगा --- में इस कॅसरोल का जवाब नहीं. (१,३)

३९. लेकिन, ----कभी ख्वाहिशें रंग बदल कर भी आती हैं जैसे कि किसी को शिद्दत से चाहने की ख्वाहिश. (२)

४०. और बाल रहे डैन्डरफ़ --- और बनें शानदार. (३)

४१. "--- कोई बात नहीं संगीता, तुम बेकार ही..." (२)

ऊपर से नीचे

१. यहां बताए गए निर्देशों को पढ़िए, चित्रों को देखिए, समझिए और फिर दिखाइए अपने जादू का ---. (३)

२. और तब तो जैसे मेरे --- को पंख ही लग गए, जब मैंने इसके जेंटल, नॉर्मल और हैवी वॉश की खूबसूरत अदा देखी. (२)

३. --- बारीक काट कर सब्ज़ी बनाएं या चाहें तो छिलके धूप में सुखाकर रख लें और फिर सब्ज़ी बनाएं. (२)

४. खेलकूद का मैदान हो या नटखट मण्डली के यादगार कारनामे, पल-पल बचपन में --- भरते हुए, नित नई शरारतें रचते हुए. (३)

५. शिखर पर अकेले खड़े ओनिडा --- के पास है दुनिया की हर खूबी. (१,२)

६. सहूलियत के मुताबिक इसे अपने पकवानों में मिलाइए, चाहे वह दाल हो या साम्बर, बिरयानी या बर्फ़ी, या फिर --- दोसा. (२,१)

८. --- सितारे. (२)

११. बरसों हो --- थे मुझे नाच छोड़े... लेकिन उस दिन जब ओनिडा शोरूम में वाशिंग मशीन का कमाल का प्रदर्शन देखा, तो खुशी से झूम उठी! (२)

१२. अपने --- के लिए मशहूर तमाम होटलों रेस्टोरेंटो का व्यवसाय चौपट हो गया है, क्योंकि इनके ग्राहक आज भी तंदूरी व्यंजनों को खाते वक्त मनोवैज्ञानिक रूप से नैना साहनी का भुना हुआ शव अपने सामने महसूस करते हैं. (३)

१४. इसमें एक अनूठा इलेक्ट्रॉनिक मॉनीटरिंग सिस्टम भी है, जो शुद्धिकरण स्तर के निर्धारित मापदंडों से --- आते ही खुद-ब-खुद पानी के बहाव को रोक देता है. (२)

१६. बिबाई से फटे पैर कितने भद्दे होते हैं और कितने तकलीफ़देह. कोल्ड क्रीम और जेली बस कुछ देर तक --- देती हैं. (१,३)

१७. अब पेन्ट किए हिस्से को उल्टा रखकर इस्तरी करें. --- डिज़ाइन उभर आएगी खूबसूरत तीन आयामी (थ्री-डायमेंशनल) प्रभाव के साथ. (३)

१९. यह एक कटु वास्तविकता है कि स्त्री के अपने कमाए पैसों पर भी उसका अपना --- नहीं है. (२)

२०. वे दोनों एक-दूसरे से मोहब्बत करने लगे और दोनों --- भी करना चाहते थे, पर मतलूब का शादीशुदा होना आड़े आ गया. (२)

२२. सिर्फ सफेद बालों से --- को बूढ़ा महसूस न करें. (२)

२४. "दिवाकर, कुछ समय के लिए मैं भटक गई थी. लेकिन --- समझो कि इस दुनिया में औरत को खिलौना समझने वाले तुम जैसे नीच मनुष्य ही रहते हैं. यहां उनका भी स्थान है, जो मनुष्य हैं और उनका भी स्थान है जो मनुष्यों से भी ऊपर हैं." (१, २)

२६. हर--- भी रंजन उसे और बच्चों को किसी अमीर जान-पहचान वाले या रिश्तेदार के यहां शादी-ब्याह में ले जाता है तो हमेशा कमलिनी के कानों में कोई न कोई असहनीय बात सुनाई पड़ जाती है. (२,२)

२७. अब देखिए, प्रेम में अपेक्षा --- और उसका परिणाम. (१,३)

२८. आज रंजन घर पर है, वरना बिट्टू--- के नाक में दम कर देता. (२)

२९. तुलसी और आंवला का मिश्रण सर्वोत्तम समाधान है बालों की जड़ों को मज़बूत करने, बालों --- से रोकने, बालों को घना, काला और रेशमी मुलायम बनाने के लिए. (१,३)

३१. स्त्री की अपनी इच्छा का कोई महत्व नहीं था, न उसके पसंद की --- ही थी. (२,२)

३२. प्रेम में अपेक्षाएं तो हो ही जाती हैं, चलिए, यह हमने मान लिया, पर ये अपेक्षाएं अपना क्या --- छोड़ती हैं आपसी संबंधों पर और हमारा समाज इससे कहां तक प्रभावित होता है. (३)

३३. तो --- ही अक्वागार्ड लगवा लीजिए और घरवालों को जता दीजिए कि आपको सबका कितना है ख्याल! (२)

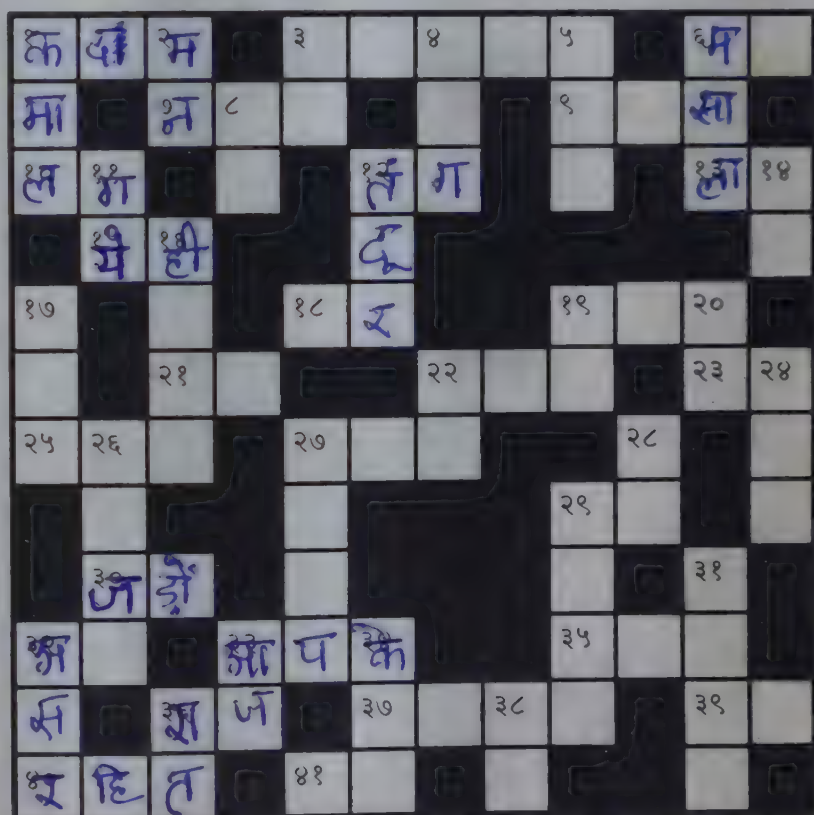
३४. कॉक्रोच घर --- अत्यंत गुप्त स्थान में ही क्यों न छिपे हों, ये उन्हें घसीट बाहर निकालता है और उनका काम तमाम कर देता है. (१,२)

३६. 'कायम चूर्ण' --- को लो, और सुबह से स्फूर्ति में रहो... (२)

३८. एक अदद --- में वो जादू है, जो दूरियों को नज़दीकियों में बदल देता है. (२)

प्रस्तुतिः प्रकाश सिन्हा

मेरी सहेली-वीडिओकॉन वर्ग पहेली प्रतियोगिता नं. १७



नामः ....

पताः ....

व्यवसायः ....

शिक्षाः .... उम्रः ....

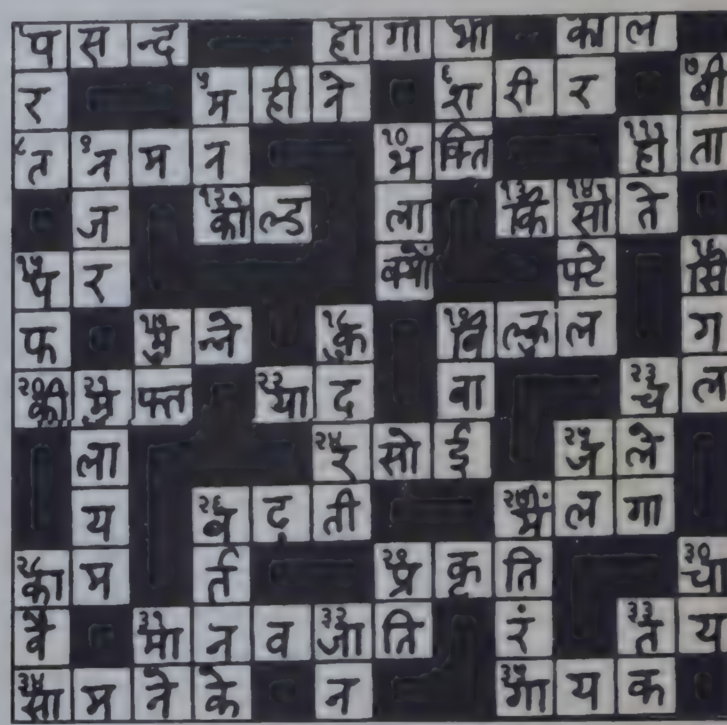
स्लोगनः वीडिओकॉन है जहां, बस यही ज़िक्र है वहां ......

....

....



मेरी सहेली–वीडिओकॉन वर्ग पहेली प्रतियोगिता नं. १७ (अगस्त अंक) का सही हल व विजेताओं की सूची :



प्रथम पुरस्कार– नीना : रणदीप ऑटो एजेंसी मॉडल टाउन रोड, होशियारपु (पंजाब).

स्लोगन – बात चली उत्तम क्वालिटी की, आधुनिक टेक्नॉलॉजी की.

द्वितीय पुरस्कार – श्रीमती भारती शर्मा द्वारा- श्री जितेंद्र शर्मा बालव हाईस्कूल के पीछे, गणेश वार्ड, करेली, नरसिंहपुर-४८७२२१ (म.प्र.).

स्लोगन – खुदा करे ज़िंदगी में ये मकाम आये, मेरे घर में हमेशा वीडिओकॉन का सामान आये.

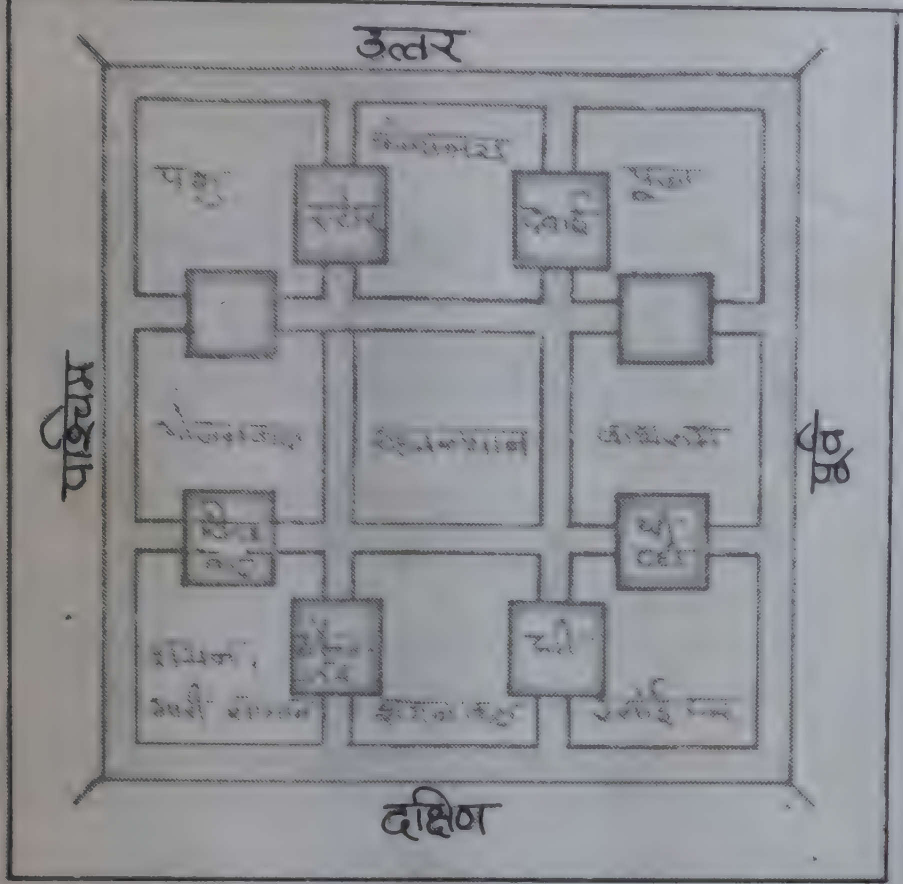
तृतीय पुरस्कार– आशुतोष कुमार जोशी द्वारा- डॉ. जगदीश जोशी बसंतपुर पो. गीता प्रेस गोरखपुर-२७३००५. (उ. प्र.).

स्लोगन – एक प्यारा-सा एहसास हुआ दिल को.

२५ सांत्वना पुरस्कार –

सी. बी. अग्रवाल, जामनगर-३६१००३. श्रीमती उषा गोगना, उदयपुर सुकिलावती टी. मनी, उल्हासनगर-४२१००१. साधना श्रीवास्तव, झांसी-२८४००१. श्रीमती आभा कनोजिया, जबलपुर (म. प्र.). रमेश कौर (पिंकी) छतरपुर-४७१००१. (म. प्र.). कु. गुंजन गरेवाल, बदायूं-२४३६०१. सुनित कच्छवाहा, जोधपुर (राज.). श्रीमती मनीषा भटनागर, नई बस्ती, बिजनौर-२४६७०१. कु. नाजनीन सुल्ताना, मंदसौर-४५८४४१ (म. प्र.). श्रीमत जनकदुलारी, इलाहाबाद-२१२५०१. रुचि अग्रवाल, मुरादाबाद-२०२४१२ श्रीमती भावना भट्ट, आगरा- २८२००२. दीपक शर्मा, चित्तौड़गढ़-३१२२०२ (राज.). जया श्रीवास्तव, फिरोजाबाद २८२००१. (उ.प्र.). रुचिका चंद विशाखापट्टनम-५३००२०. अनिता क्वात्रा, दिल्ली- ११०००९. श्रीमत प्रतिभा मगडीकर, निजामाबाद-५०३००३. (आ. प्र.). कुमारी विशाख अग्रवाल, विलासपुर (म. प्र.). नीलू त्रेहन, बटाला-१४३५०५ (पंजाब) अनिता सिंह सेंगर, बहराइच-२७१८०१. कविता गर्ग, संगरूर १४८००१ (पंजाब). संतोष कुमार अग्रवाल, गुवाहाटी- ७८१०२१ (असम). बंट अग्रवाल, महू-४५३४४१. श्रीमती कृष्णा अरोड़ा, मेरठ-२५०००१.

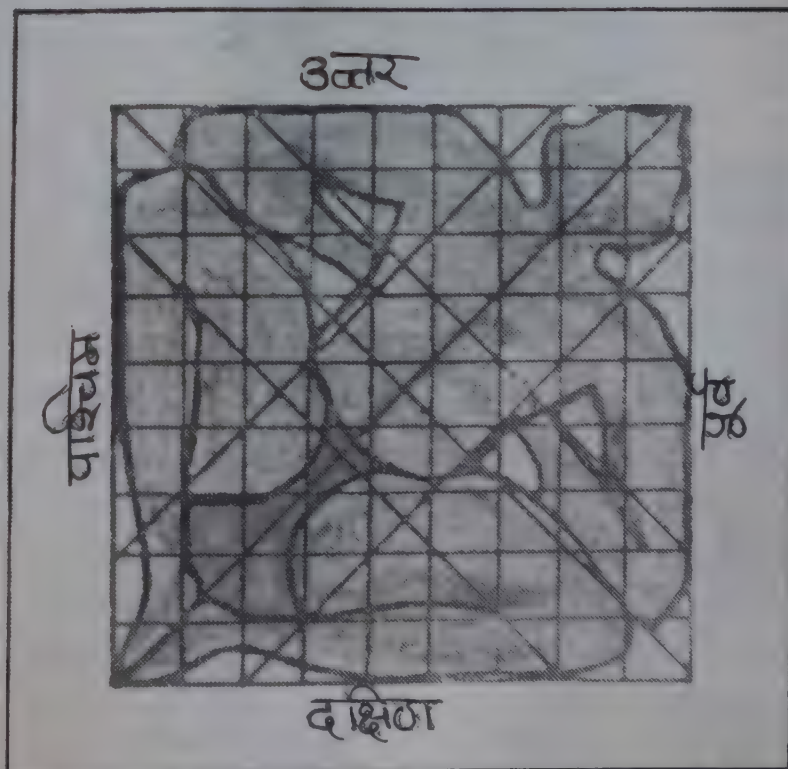
पृष्ठ ४७ का शेष



वास्तुनुरूप विभिन्न कार्यों की स्थिति

शाएं, पृथ्वी की चुम्बकीय शक्तियां, सूर्य
ा प्रकाश एवं गुरुत्वाकर्षण शक्तियां. जैसा
क सर्वविदित है कि पृथ्वी एक चुम्बकीय पिंड
ी तरह एक धुरी पर सूर्य के चारों ओर
मती है एवं पृथ्वी के मध्य भाग की ओर
रुत्वाकर्षण होता है. जबकि चंद्रमा पृथ्वी के
ारों ओर चुम्बकीय आकर्षण के तहत
रिक्रमा करता है. इन सबका मिला-जुला
भाव मानव शरीर एवं अन्य भौतिक
स्तुओं पर पड़ता है. इन मूलभूत प्राकृतिक
क्रयाओं को लक्ष्य में रखकर वास्तु के
यमों का निर्माण किया गया है. इस आधार
ो दूसरे शब्दों में यूं भी कहा जा सकता है
क यदि हम प्रकृति के अनुरूप कार्य करें तो
ह हमें सहयोग कर उतने ही समय व मेहनत
ा (हमारी कार्यक्षमता को बढ़ाकर)
धिकाधिक प्रतिफल प्राप्त कराती है और
ब हम इसके प्रतिकूल कार्य करते हैं तो वह
मारी मेहनत का प्रतिरोध कर हमारी
ार्यक्षमता को घटाती है जिसकी वजह से
हमें हमारी मेहनत का उचित प्रतिफल प्राप्त नहीं होता. यही प्रकृति का नियम है. इसी आधार को पूर्णतः वास्तु के नियमों के रूप में उपयोग में लाया जाता है, जिससे उस भवन में रहने वालों की कार्यक्षमता बढ़ती है, स्वास्थ्य लाभ एवं मानसिक विकास होता है और फल हमें उन्नति व समृद्धि के रूप में प्राप्त होता है.

वास्तु के इन वैज्ञानिक एवं प्राकृतिक नियमों को, वास्तु मंडल में वास्तु पुरुष बनाकर प्रस्तुत किया गया है जिसके प्रत्येक अंग द्वारा विभिन्न कार्यों का क्षेत्र दर्शाया गया है. इसी के अनुसार भवन निर्माण में यह ध्यान में रखना चाहिए कि इस वास्तु पुरुष का कोई अंग-भंग न हो- यानी भवन के कोने कटे या दबे हुए न होकर चौकोर होना चाहिए. भवन निर्माण में खासतौर पर ज़मीन की वास्तु व भवन की वास्तु का ध्यान रखना चाहिए. नवनिर्माण में वास्तु का ध्यान हमें ज़मीन के चयन से ही करना चाहिए.



वास्तु मण्डल में वास्तु पुरुष की स्थिति

सैद्धांतिक तौर पर किसी भी भूमि या मकान के पूर्व एवं उत्तर की ओर या चारों ओर रास्ता हो, तो वह भूमि श्रेष्ठ कहलाती है. वास्तु में भूमि का आकार एक विशेष महत्व रखता है. प्लॉट ख़रीदना हो तो चौकोर या आयताकार श्रेष्ठ होते हैं और यदि यह संभव न हो तो दक्षिण-पश्चिम का कोण नब्बे डिग्री का व सामान्य स्तर से ऊंचा होना चाहिए. इसी प्रकार ज़मीन की ढाल का भी महत्व है. पूर्व और उत्तर की दिशा की ढाल वाली ज़मीन बहुत अच्छी व धन-धान्य में वृद्धि करने वाली होती है. पश्चिम व दक्षिण की ओर ढाल वाली ज़मीन त्याग देने योग्य है. ज़मीन संबंधी आस-पास के नाले की स्थिति, वृक्ष, मंदिर आदि भी महत्व रखते हैं. फटी हुई, दीमकयुक्त भूमि भी त्याग योग्य है.

भवन निर्माण के लिए प्लॉट में भवन की स्थिति इस प्रकार होनी चाहिए कि उत्तर व पूर्व में ज़्यादा खाली जगह हो व दक्षिण व पश्चिम में कम हो. भवन की दक्षिण-पश्चिम की दीवारें अन्य दिवारों से मोटी होनी चाहिए. भवन की ऊंचाई भी दक्षिण-पश्चिम में सबसे अधिक होनी चाहिए व उत्तर-पूर्व की सबसे नीची. ऊपर दर्शाए ये सब नियम प्रकृति के अनुसार हैं. जैसे उत्तर-पूर्व में अधिक खुली जगह व भवन की कम ऊंचाई घर में सुबह की धूप व शुद्ध हवा का अधिकाधिक प्रवेश कराएगी. इस ओर ढाल नीची होने का भी यह एक कारण है. इसी प्रकार दक्षिण-पश्चिम की मोटी दीवार बरसात की मार व शीतलहर को सहकर सीलन घर में आने से बचाव करेगी ताकि मनुष्य स्वस्थ्य व बुद्धिमान बने.

भवन का प्रवेश द्वार भी अपना ही एक महत्व रखता है. दिशानुसार वह सही स्थिति में विराजमान हो तो बहुत शुभ होता है. विभिन्न दिशाओं के प्रवेश द्वार के लिए भवन को ८१ भागों में बांटकर उसके ३६ भाग प्रवेश द्वार के लिए उपयुक्त या अनुपयुक्त बताए हैं, जिनका अनुसरण काफ़ी महत्व रखता है. प्रवेश द्वार के आगे यदि रास्ता, वृक्ष, दूसरे मकान या दीवार का कोना, कुंआ, खंभा, मंदिर इत्यादि हो तो वह द्वार दोष उत्पन्न करता है, जिसका निदान ज़रूरी होता है. सुबह की मचलती धूप व ताज़ी हवा के अधिकाधिक प्रवेश के लिए वास्तु के अनुसार भवन के पूर्वी ओर की खिड़कियां पश्चिम की ओर से ज़्यादा रखनी चाहिए. यह वहां निवास करने वाले के लिए स्वास्थ्यप्रद होती है.

भवन में पूजा गृह के लिए उत्तर-पूर्वी भाग नियोजित है. सोने के कमरों के लिए दक्षिण-पश्चिम कोना सबसे अच्छा होता है. रसोईघर के लिए अग्निकोण उत्तम है. कुंआरी लड़कियों व मेहमानों के लिए उत्तर-पश्चिम का कमरा उपयुक्त है. भवन के बीच भाग में खास बैठक या कार्यवाही नहीं करनी चाहिए. यह स्थान ब्रह्मा का माना गया है और उसे खुला रखा जा सकता है या छोटे मकानों में विभिन्न कमरों में आने-जाने के रास्ते के रूप में या सजावट के रूप में उपयोग में लाया जा सकता है.

भवन संबंधी उसका इंटीरियर आपके दिमाग़, शरीर व कार्यों में स्फूर्ति, कार्यकुशलता, अधिक उत्साह, अधिक क्षमता का द्योतक होता है. वायुमंडल का असर आपके सोने की स्थिति, आपके बैठने की स्थिति, भवन में अग्नि की, पानी की स्थिति इत्यादि के अनुरूप आपके ऊपर होता है. कई लोग सोकर उठने पर पाते हैं कि उनमें भारीपन-सा है, शरीर बुझा-बुझा-सा, थका-थका-सा है. वास्तु के अनुसार इसका एक कारण यह है कि आपके सोने की दिशा सही नहीं है. सोते समय हमारा सिर दक्षिण की ओर होना चाहिए या पूर्व की ओर रखना चाहिए. चूंकि हमारे आस-पास चुम्बकीय शक्तियां उत्तर से दक्षिण की ओर जाती हैं और हमारे शरीर में सिर को ध्रुव माना गया है एवं उत्तर-उत्तर को विपरीत दिशा में धकेलता है जब कि उत्तर, दक्षिण की ओर आकर्षित होता है. इसी आधार पर उत्त
सिर रखने पर कुछ दिनों में सिर में भारी
व शरीर बोझिल-सा अनुभव होने लगता
इसी प्रकार वास्तु के अनुसार पूजा क
खाना खाते, खाना बनाते, अध्ययन क
वक़्त व तिजोरी का मुंह हमेशा पूर्व की
होना चाहिए. यहां तक कि तिजोरी, पल
डाइनिंग टेबल इत्यादि कोने में नहीं र
जानी चाहिए. इन सारे नियमों का अ
मनुष्य के विचारों पर, स्वास्थ्य पर व फैस
पर पड़ता है.

फैक्ट्रियों के निर्माण में भी नियमानुस
जेनरेटर, ब्वायलर, ट्रांसफार्मर, ऑइल
इत्यादि दक्षिण-पूर्वी कोण में, एक्लयुरे
ट्रीटमेंट प्लांट उत्तरी भाग में, प्रोसेस दक्षि
से उत्तर की तरफ़, कार्यालय मध्य उत्तर
पूर्व आदि में, कच्ची सामग्री के भंडार दक्षि
पश्चिम कोण में, तैयार सामग्री के भंड
उत्तर-पश्चिम में, पूजा उत्तर-पूर्वी कोण
रखा जाना उद्योग के लिए समृद्धिशाली
उन्नतिकारक होता है.

कार्यालयों में भी विभिन्न स्तर
अधिकारियों एवं कर्मचारियों के बैठने
स्थान व दिशा अपना महत्व रखती
मुखिया को दक्षिण-पश्चिम में बैठकर उत्त
की ओर मुख करके बैठना चाहिए. तिजोरी
एकाउंट उत्तर दिशा में, कंप्यूटर रूम व पेंट
दक्षिण-पूर्व में रखना चाहिए. इन नियमों
आधारित कार्यालय पूर्ण क्षमता व सफलत
पूर्वक कार्य करते हैं.

इसी प्रकार पुल निर्माण, सड़क निर्माण
अन्य निर्माणों में भी अगर वास्तु शास्त्र
बताए गए नियमों का पालन किया जाए
कार्य तीव्र गति से व लाभप्रद सिद्ध होता
ऊपर दर्शाए गए वास्तु के नियम व उन
आधार शिलाएं जो कि मनुष्य को निरं
अधिक सुख-समृद्धि, उन्नति व मानसि
शांति प्रदान करती हैं.

अगला अंक

मातृत्व स्पेशल

एक ऐसी अनुभूति जो वेद की ऋचाओं से ज़्यादा पवित्र है. एक ऐसा एहसास, जो सारे जहां की मुहब्बत से कहीं ज्यादा प्यारा है. वो है, मां का प्यार!

वो देखो, आसमां में कुछ तारे चमक रहे हैं. वो देखो चंदा को देख, मां लोरी सुना रही है. दो मासूम चमकती आखें, चंदा को तक रही हैं.

ऐसी पनाहगाह जो मंदिर से ज्यादा पाक है- वो है ममता का आंचल, मां की गोद...

एक किलकारी गूंजी आंगन में, मंत्रोच्चारण सुनाई दिया. दो डगमग पांव पड़े धरती पर, साक्षात् देवों का दर्शन हुआ.

जी हां! यही है ममता,

यही है सबसे बड़ा प्यार.

इस धरती पर सबसे बड़ी सौग़ात-मातृत्व.

यानी की अगला अंक है,

'मातृत्व स्पेशल'.

पकड़ लो उंगली अपने दुलारे की, फिर न कहना की भूल हो गयी.

अर्थात् अपनी प्रति बुक कराना न भूलें वरना...

यार्डली सहेली सुरबहार

इस माह की प्रथम विजेता :

वी. पी. सागर. उ. प्र. राजकीय निर्माण निगम लि. जनपद न्यायालय इकाई, इकाई-३. मऊ (यू. पी.) पिन-२७५१०१.

अमानत

राज को अपने पिता का सिर्फ़ नाम याद था, चेहरा नहीं. जब राज दो वर्ष का था, तभी उसके पिता का देहांत हो गया. अचानक राज की मां के कंठ से वही नग़मा बिखर गया, जिसे दोनों ने सुहागरात में गुनगुनाया था-

किसी राह में, किसी मोड़ पर,
कहीं चल न देना, तू छोड़ कर.
मेरे हम सफर... मेरे हम सफर...

राज के पिता के स्वर्गवास के बाद, राज की मां का संघर्ष से भरा जीवन शुरू हुआ. उसे अपने पति की दी हुई अमानत की रक्षा कर, अपने बेटे को किसी लायक भी बनाना था, क्योंकि अब राज ही उसकी जीवन ज्योति था. राज की मां प्यार से राज की आंखों की चमक देखकर कहती है,

जीवन से भरी, तेरी आखें,
मजबूर करें, जीने के लिए...

वक्त गुज़रा, राज ने स्कूल के बाद कॉलेज में प्रवेश लिया. उसके क्लास की निशा, राज की शालीनता और बुद्धिमत्ता के कारण उसे दिलोजान से चाहती थी. सौम्य स्वभाव की निशा को देखकर राज के दिल में भी चाहत जागी, लेकिन राज की बेरुखी की वजह थी, अपनी मां के सपने को साकार करना. राज की बेरुखी के कारण निशा तो यही सोचती थी,

मेरी किस्मत में, तू नहीं शायद,
मैं तुझे अब भी, प्यार करती हूं...

राज ने अपने विश्वविद्यालय में सर्वोच्च अंक प्राप्त कर एम. एस. सी. उत्तीर्ण की और उसे एक केमिकल्स एण्ड ड्रग्स कंपनी में प्रबंधक के पद पर नौकरी भी मिल गई. आज उसकी मां का वर्षों का सपना पूरा हो गया. राज आज अपनी मां को ख़ुश देखकर गाने लगा-

ऐ मां तेरी सूरत से अलग,
भगवान की सूरत क्या होगी...

एक दिन राज अपने कार्यालय के कार्य से मसूरी जा रहा था. देहरादून से टैक्सी में बैठा तो देखा कि बगल में निशा बैठी है. राज के दिल में बसी निशा की चाहत अब जुबां तक आने को बेकरार थी और निशा तो राज की कॉलेज की बेरुखी को अभी भी भूली नहीं थी. फिर भी मोहब्बत उसे यह सोचने के लिए मजबूर कर रही थी.

फिर वो, भूली-सी याद आई है,
ऐ ग़मे दिल, तेरी दुहाई है...

देहरादून से मसूरी का सफर शुरू हुआ. बर्फ़ से ढंके पर्वतों की प्राकृतिक सुंदरता और आसमां की ओर ले जाते हुए घुमावदार रास्ते के हिचकोलों ने राज को निशा की कोमल काया का स्पर्श कराए बिना नहीं रहने दिया और मसूरी की ख़ूबसूरत वादियों में एक-दूसरे को कभी न खोने की खाकर वे गाने लगे-

सुहाना सफर, और ये मौसम हंसी,
हमें डर है हम, खो न जाएं कहीं...

मसूरी से लौटकर निशा ने राज को अपने पिता से मिलावाया. राज से मिलकर नि माता-पिता राज की मां से मिले. और निशा-राज का प्यार परिणय-सूत्र में बंध शादी के बाद राज की मां चल बसीं. निशा सुंदर पुत्र को जन्म दिया. पर राज ब्लड कैं पीड़ित हो गया और अपने बच्चे की पहली व के दिन बच्चे को निशा की गोद में हमेशा के छोड़कर चला गया. इस आकस्मिक घट निशा पागल-सी होकर रोने लगी. अपनी म रोता देखकर, मासूम बच्चा भी रोने लगा. नि गमगीन माहौल में बच्चे को रोते हुए देख कहने लगी-

चंदा है तू, मेरा सूरज है तू,
ओ मेरी आंखों का, तारा है तू,
चंदा है तू, मेरा सूरज...

लिफ़ाफ़े पर पते के स्थान पर ये कूपन चिपक

इस माह की द्वितीय विजेता :
शेखर शेट्ये १०, गणराज अपार्टमेंट, सूर होटल के पीछे, इंदिरा नगर, नासिक- ४२२००

याईली- सहेली सुरबहार
पायोनियर बुक कं. प्रा. लि.,
सी- १४, रॉयल इंडस्ट्रियल एस्टेट,
५-बी, नायगांव क्रॉस रोड, वडाला,
बंबई- ४०००३१.

वार्षिक अंक

वक़्त चलता रहा अपनी गति से, मौसमों की रिश्वतें देता हुआ. कभी कमल की पंखुड़ियों पर शबनम मिली, कभी अंगारे से दहकते पलाश के पत्ते मिले... और हम सब चलते रहे, अपनी-अपनी राहों पर, उस पड़ाव तक पहुंचने के लिए जहां सहेली खड़ी थी, 'मेरी सहेली' का 'वार्षिक अंक' लिए.

९३ और ९४ के वार्षिकांकों की सफलता ने, आपकी चाहत ने, फिर एक बार हमें कुछ नया करने का उत्साह दिया और हम ले आए ९५ का वार्षिक अंक. ख़ुशियों की सौगात के साथ.

जिसमें फूलों की सुगंध है. झरने की अलमस्ती है. रूप का सागर है. कहीं हाशिये तो कहीं फ़लसफ़े हैं . कहीं यादों की किताब में नाम दर्ज़ हैं तो कहीं प्यार भरे दिलों की दास्तान है.

कोई चला है सफर के लिए, तो कोई ठहर गया है यहीं पर कहीं... ऐसी तमाम बातें हैं, एहसास हैं, चाहत है, प्यार है और है कहीं धूप में नारी- कई रूप में नारी.

मेरी सहेली के १२ अंकों से वार्षिकांक का कोई संबंध नहीं है. क़ीमत है सिर्फ़ ४० रु. प्रतियां मार्केट में १५ अक्टूबर तक प्राप्त होगी. अपनी प्रति आज ही बुक करा लें. वरना चूक जाएंगे आप बम्पर अंक प्राप्त करने में. फिर न कहिएगा कि हमें नहीं मिला 'मेरी सहेली' का वार्षिकांक.

नारी को नारी से ज़्यादा समझे.

बाज़ार समाचार

अब्रा-का-डब्रा

अगर बच्चों को खेल-खेल में शिक्षा दी जाए तो क्या वह अधिक दिलचस्प नहीं होगी. 'न्यूटन' कंपनी अब खेल ही खेल में शिक्षा देने के लिए पेश कर रही है एनिमेटेड अल्फाबेट्स और नंबर्स का एकदम नया आइटम अब्रा-का-डब्रा. इसके पैकेज में हैं तीस चित्र. अल्फाबेट के प्रत्येक अक्षर के साथ चार चित्र हैं जिन पर १ से १० तक अंक हैं.

चित्रों द्वारा अनूठी शिक्षा बच्चों का मन मोह लेती है तथा खिलौना बच्चों के साथ बड़ों का भी मनोरंजन करता है. अब्रा का डब्रा फिल्म बपस, विज्युलाइजर, एनिमेटर, डिज़ाइनर. टॉय कलेक्टर आदि के लिए लाभदायी होगा.

अब्रा का डब्रा अब हर एक डिपार्टमेंटल स्टोर, गिफ्ट शॉप तथा स्टेशनरी शॉप में उपलब्ध होगा. जिसकी कीमती होगी ४९.५० रु.

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें
पटेल ट्रेडिंग कंपनी, तीसरी मंजिल, दूसरी मिर्जा लेन, अब्दुल रहमान स्ट्रीट बंबई-४००००३.

ब्लो प्लास्ट लिमिटेड- मॉडर्ना पेश करते हैं बेबी चेअर

प्लास्टिक के फर्नीचर बनाने में 'ब्लो प्लास्ट' कंपनी अग्रणी रही है. मॉडर्ना अब पेश करते हैं बेबी चेअर्स. इसकी खूबियां हैं- नई डिज़ाइन, बैठने में आरामदेह, आकर्षक रंग और पूरी सुरक्षा. इस कुर्सी में जुड़े अवयव शिक्षा तथा खेल दोनों के लिए



उपयोगी हैं.

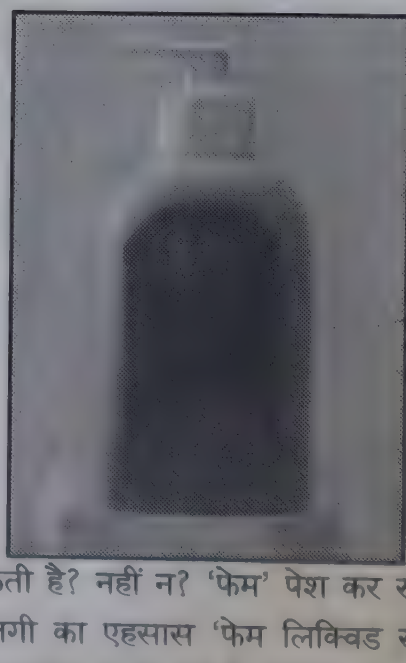
ये बेबी चेअर्स नर्सरी, किंडरगार्डन स्कूल के लिए उपयोगी हैं. कम वज़न की होने के कारण बच्चे इसे कहीं भी ले जा सकते हैं.

इसके दो मॉडल हैं, 'मॉडर्ना चैंप' और 'लिओ कब'. इसमें से पहले की कीमत है १३५ रु. तथा दूसरे की कीमत है मात्र १३० रु. ये प्रोडक्ट फर्नीचर तथा खिलौनों की दुकान पर उपलब्ध हैं. अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें.

ब्लो प्लास्ट लिमिटेड, बंबई, टेलीफोन ४३०१०११.

फेम लाए हैं, कोमल एहसास

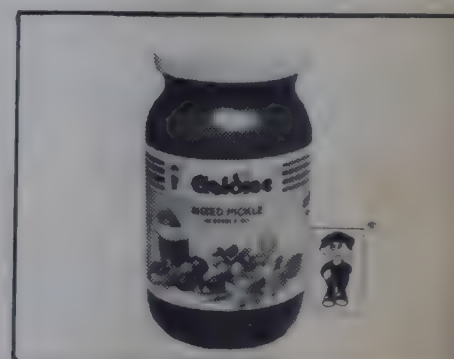
क्या आपकी थकान साबुन से मिट



सकती है? नहीं न? 'फेम' पेश कर रहे हैं ताज़गी का एहसास 'फेम लिक्विड सोप' पुनः मार्केट में आ रहा है जिसकी क़ीमत है मात्र ४८.५० रु. फेम जेन्टल सोप अब २५० मि. लि. के पैक में और तीन प्रकार की खुशबुओं- लेमन ड्यू (यलो), वो (ग्रीन), ब्लॉसम (पिंक) में उपलब्ध है. ही सूचित करते हैं कि ये लिक्विड आपके हाथ और चेहरे की सौम्य देख करेंगे, और त्वचा को खुश्क होने बचाएंगे.

इसकी पैकिंग भी सुविधाजनक है. छोटे-से-छोटे बेसिन पर भी फिट किय सकता है. विदेशी तकनीक से बनाए ढक्कन के कारण यह हर बार बूंद-बूंद बाहर आएगा और नीचे गिर कर बेकार नहीं जाएगा. अब यह १ और ५ लिटर रीफिल पैक में उपलब्ध होगा.

'गोल्डी अचार' अब बाजार में भी उपलब्ध



उत्तर प्रदेश के विख्यात मसाला बन वाले 'गोल्डी मसाले' ने अभी हाल ही हींग, गुलाब जामुन मिक्स एवं अचार उत्पादन प्रारंभ किया है जिसे देश भर लगभग ३५० वितरकों के माध्यम उपभोक्ताओं को उपलब्ध कराया जा रहा उपभोक्ताओं की सुविधा को ध्यान में रख हुए अचार ४०० ग्राम, ५०० ग्राम तथा किलो, ५ किलो, १५ किलो की पैकिंग आम, नींबू, मिक्स (पचमेल) लहस इत्यादि किस्मों में दिया जा रहा है. 'गोल अचार' अत्याधुनिक प्रयोगशाला में क जांच परख के अंतर्गत धीरे-धीरे गलाने प्रक्रिया से बनाए जाते हैं. ताकि इस प्राकृतिक गुण एवं स्वाद अधिक समय त कायम रह सकें.

मेरी सहेली - जॉनसन एण्ड जॉनसन 'बेबी ऑफ़ द मंथ' प्रतियोगिता



घोषित किया जाता है कि **'मेरी सहेली'** व **'जॉनसन एण्ड जॉनसन'** द्वारा आयोजित **'बेबी ऑफ़ दि मंथ'** प्रतियोगिता में माह *अक्टूबर* **१९९५** के लिए शाल्वक को 'बेबी ऑफ़ दि मंथ' चुना गया. बधाई!

प्रतियोगिता, जिसमें भाग लेना न भूलें

'मेरी सहेली' व **'जॉनसन एण्ड जॉनसन'** की ओर से आपके बच्चे के लिए है यह विशेष पन्ना. अपनी प्रविष्टियां तुरंत भेजें. हो सकता है, आपका बच्चा ही घोषित हो - **'बेबी ऑफ़ दि मंथ'.**

इसके लिए आपको करना क्या है?

- **अपने बच्चे का ५ × ७ इंच आकार का एक रंगीन छायाचित्र भेजें.**
- **छायाचित्र स्पष्ट हो और सिर्फ़ बच्चे का ही हो.**
- **बच्चे की उम्र ६ माह से २ साल के मध्य हो.**
- **हर छायाचित्र के साथ दिया गया कूपन लगाना आवश्यक है.**
- **इसके साथ ही एक खुशख़बरी... प्रत्येक माह 'बेबी ऑफ़ दि मंथ' को 'जॉनसन एण्ड जॉनसन' की ओर से दिया जाएगा एक सरप्राइज़ गिफ्ट.**
- **हर माह का कूपन साथ में दी गई समय सीमा तक ही मान्य होगा. आप दोबारा भाग ले सकती हैं, लेकिन नये कूपन के साथ.**
- **संपादक का निर्णय ही अंतिम निर्णय होगा, अतः इस सम्बंध में पत्र-व्यवहार न करें.**

THE BEST OF BABIES



बच्चे को जाने सबसे बेहतर मां... और Johnson & Johnson

काने से परोसने

का एक सुहाना सफ़



फ़ैशन ऑफ़ दि मंथ



यह तीन पीस का आउटफिट है, जिसमें जैकेट के साथ काला जसर है. शेडेड बांधनी सिल्क से अंडरलाइंड इस आउटफिट पर जूट और गोल्ड की कढ़ाई की गई है. साथ में है शेडेड बांधनी दुपट्टा और काला जसर घाघरा.

(ड्रेस डिज़ाइनर : दीपक लखानी)

SHE-RAVI Collections,
Tel : 6104265.

न? 'फेम' पेश कर रहे हैं
पास 'फेम लिक्विड सोप'
ा रहा है जिसकी क़ीमत है
. फेम जेन्टल सोप अब
क पैक में और तीन प्रकार

हाग, गुलाब जामुन मिक्स एवं अचार
उत्पादन प्रारंभ किया है जिसे देश भर
लगभग ३५० वितरकों के माध्यम
उपभोक्ताओं को उपलब्ध कराया जा रहा
उपभोक्ताओं की सुविधा को ध्यान में रख
हुए अचार ४०० ग्राम, ५०० ग्राम तथा
किलो, ५ किलो, १५ किलो की पैकिंग
आम, नींबू, मिक्स (पचमेल) लहस
इत्यादि किस्मों में दिया जा रहा है. 'गोल
अचार' अत्याधुनिक प्रयोगशाला में क
जांच परख के अंतर्गत धीरे-धीरे गलाने
प्रक्रिया से बनाए जाते हैं. ताकि इस
प्राकृतिक गुण एवं स्वाद अधिक समय त
कायम रह सकें.